ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№16 (202) август 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Наше главное лекарство

Давно читаю «Лечебные письма» и заметил, что раньше в просьбах о помощи нередко встречались «крики отчаяния». Некоторые люди годами не могут вылечиться и уже перестают верить в исцеление. Это очень плохо. Шансов у таких больных, и правда, немного... Ведь вместе с верой человек теряет и силы, и волю к жизни. А сейчас в нашей газете часто можно прочитать такие слова: «Пишу вам с верой, надеждой» или «Дай Бог всем здоровья!» Среди нас много верующих людей, хоть и жили мы в такие времена, когда даже иконы приходилось прятать. Теперь не надо скрывать свои религиозные убеждения. Вот только в трудную минуту душа бывает в таком смятении, что человек порой забывает о вере. А ведь Господь всегда посылает нам помощь, стоит только вспомнить о Нем! Живите с верой, надеждой – и найдутся нужные вам лекарства, знающие врачи. Не замыкайтесь в своем отчаянии – и даже незнакомые люди откликнутся на вашу беду, поддержат добрым словом, советом, рецептом лечения. Если больны ваши близкие, молитесь за них, не отпускайте их в мир иной – и близкие останутся с вами. Молитесь за незнакомых людей – и любовь никогда не покинет вас. Я верю, что все это – помощь Господа. Тот, кто хочет жить, всегда верит и надеется на лучшее. Читатели моей любимой газеты поддерживают слабых, отчаявшихся, одиноких и в этом – наша великая сила, наше главное лекарство!

Борисов М.А., г. Калуга



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Хоть и много сейчас проблем с медицинским обслуживанием, с лекарствами, но мы с вами – не из тех, кто опускает руки. Как замечательно сказал В.А. Столяров, наш постоянный подписчик из г. Новосибирска:

«Каждый, кто хочет оставаться здоровым и вырастить здоровых детей, внуков, должен сам быть немного доктором». И многим из вас это удается! «Лечебные письма» выходят уже семь лет, в течение которых многие наши читатели получили необходимые каждому человеку знания о здоровье. Есть у нас и бесценный опыт применения таких знаний. Важно, что все мы наконец-то поняли: «Лечить надо не заболевание, а человека в целом. Самое главное – не столько лекарства, сколько здоровый образ жизни и душевное равновесие», – как В.А. Столяров. Ведь болезни на пустом месте не появляются! Пока еще на дворе лето, давайте отдохнем от суеты и посмотрим вокруг! Иногда уже одного этого бывает достаточно, чтобы появились силы и отступили любые недуги. Совершенно прав и другой наш читатель, Виктор Андреевич Копылов из г. Красноярска: «Хороший пейзаж способен вмиг остудить все негативные эмоции». Конечно же, здоровье возвращается, когда на душе мир и покой. Но важно помнить и о том, что мы живем рядом с другими людьми. Поэтому прислушайтесь и к совету А.Ф. Караваевой из Москвы: «Если одолели болезни или несчастья, просто откройтесь людям и этому миру. И мир ответит вам взаимностью, и лекарство ваше обязательно найдется!»

Лучше, чем пишут наши читатели, и сказать невозможно! Остается только добавить, что ваши письма – отличное лекарство от всех болезней. Поэтому давайте и дальше все вместе делать нашу замечательную газету. Пишите нам!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **30 АВГУСТА**

Милые, добрые лекари, читатели «Лечебных писем»! Иначе вас невозможно назвать. Горе, как говорится, сближает людей. И вот мы все вместе, а сближает нас эта газета. Душа переполнена благодарностью за такое издание. Судьба меня свела с вами горем – похоронила мужа уже 5 лет назад. Прожили с ним 46 лет, а сейчас мне 70 лет. Вот такие события в моей жизни.

Городок у нас небольшой, «Лечебные письма» приходят и сразу расходятся, так что я не могла их купить сразу после похорон мужа. Болезни меня опутали, и я не знала, как выйти из них. А дочь живет в 40 км от меня в краевом центре. Видя, как я мучаюсь со своими болячками, она всячески, как могла, меня спасала. И вот в 2007 году купила мне вашу, а теперь уже и мою газету. Когда начала ее читать, у меня появилась другая жизнь. И теперь я выписываю «Лечебные письма». Это такая сила, что невозможно описать. А болячек у меня предостаточно. Это давление, стенокардия, сердечная недостаточность. Еще больная щитовидка, камни в желчном пузыре, киста на почке, остеохондроз. А тут вдобавок прошла компьютерную томографию и обнаружили грыжу в позвоночнике. Кроме того, варикоз, тромбоз глубоких вен. Перенесла операцию (тромбоэмболия легочной артерии).

Дорогие мои, любимые, я все лекарства нахожу в нашей газете. Сколько же надо сил и терпения, чтобы всех нас успокоить, дать советы! Если бы медицина была такой! Не хочу сказать, что медицина такая уж плохая. Но наши «Лечебные письма» лечат людей своей сердечностью.

Что я пережила, когда похоронила мужа! Просто всего не опишешь. А вот на ноги встала благодаря «Лечебным письмам». Это глоток воздуха. Каждый раз с нетерпением жду нашу газету. Когда я работала, в 1980 году по долгу службы была в Ленинграде, и он навсегда остался в памяти. А теперь меня связывает с этим городом наша газета «Лечебные письма». Всего вам доброго: здоровья, счастья, тепла! И сердечное спасибо!

Адрес: Ворошиловой Нине Григорьевне, 663093, Краснодарский край, г. Дивногорск, ул. Набережная, д. 25, кв. 27

Здравствуйте дорогие читатели и уважаемая редакция «Лечебных писем»! Пишет вам пенсионер из Рязани. Я просил помощи в лечении моей жены Панфиловой Татьяны Иосифовны. У нее мерцательная аритмия. И в «Лечебных письмах» № 9 за этот год мою просьбу опубликовали. Вскоре после публикации пошел поток писем от читателей газеты из самых разных мест. Нам прислали письма Кузнецова Н.В. из Москвы, Антоненко М.Ф. и Игнатьева С.И. из г. Пскова, Рублева Л.А. из Волгограда, Емельянова Александра из Ижевска, читатели из Казани и многие другие. Всех, кто написал нам, перечислить невозможно. За ваши рецепты, советы – низкий поклон!

Добрых людей у нас много, и мы с женой желаем им всем крепкого здоровья, успехов в делах. Получив ваши советы по лечению, мы надеемся на улучшение здоровья. А без надежды жить никак нельзя. Большое спасибо вам, дорогие отзывчивые читатели. Благодарю и работников редакции за публикацию моего письма. Всего вам доброго!

Адрес: Панфилову Владимиру Ивановичу, 390005, г. Рязань, ул. Дзержинского, д. 59, корп. 2, кв. 78

Сам себе доктор

В нашей газете часто печатают интересные и поучительные истории. Простые люди пишут о том, как они лечатся, как поддерживают здоровье и справляются с трудностями. Читая «Лечебные письма», я каждый раз задумываюсь о причинах болезней, о нашей медицине и о жизни вообще.

Пять лет назад, став постоянным подписчиком «Лечебных писем», я превратился в коллекционера. Раньше меня удивляли люди, которые вечно что-то собирают, копят. Например, марки или открытки... Но вот и у меня появилась коллекция – специальная тетрадь с рецептами народной медицины. Давняя болезнь легких, от которой я уже порядком устал за много лет, заставила отнестись ко всему этому серьезно. А еще я начал записывать интересные высказывания о здоровье. Недавно записал в свою тетрадь золотые слова великого русского писателя Антона Павловича Чехова: «Медицина – это так же просто и так же сложно, как жизнь».

Известно, что А.П. Чехов был врачом, уездным лекарем. И, конечно, изучал жизнь не только по книгам. Мне захотелось побольше узнать об этом интересном человеке, и вот что я выяснил. Доктор А.П. Чехов каждый день принимал по 30-40 больных. Причем, получая жалованье, с малоимущих пациентов денег не брал, хоть и предлагали! Занимаясь еще и литературным творчеством, он углубленно изучал древние рукописи, в том числе старинные лечебники. Чехова интересовало все, что относилось к жизни людей в старые времена. И особенно – нравы, обычаи, забытые способы лечения. Давая больным советы, он старался, чтобы люди поняли: самое главное – не столько лекарства (они, конечно, тоже нужны), сколько здоровый образ жизни и душевное равновесие. Будучи мудрым доктором, он понимал, что лечить надо не заболевание, а человека в целом.

Есть ли в наше время такие врачи? Может, где-то живут, работают, но мне, к сожалению, они не встречались. Зато у нас есть «Лечебные письма». Это и старинный лечебник, и кладезь народной мудрости. Кстати, А.П. Чехов писал и о том, как важно нести в народ знания о здоровье. Он призывал земских врачей активно сотрудничать не только с научными медицинскими изданиями, но и с народными, доступными каждому человеку. Наша газета относится именно к таким изданиям, и на ее страницах как раз печатают советы знающих специалистов. А еще «Лечебные письма» собирают и передают молодому поколению опыт народной медицины. Поэтому, я надеюсь, в скором времени у нас будет немало умных и благородных врачей. И мы наконец-то «увидим небо в алмазах», как писал А.П. Чехов в своей пьесе «Дядя Ваня». А пока каждый, кто хочет оставаться здоровым и вырастить здоровых детей, внуков, должен сам быть немного доктором. В этом нам помогают «Лечебные письма».

Столяров В.А., г. Новосибирск

Прочитала очередной номер «Лечебных писем» и подумала, что я, наверное, одна теряю время. А люди не сидят сложа руки, все что-то делают ради своего здоровья. Вон сколько в газете простых и эффективных рецептов, полезных советов! Но как заняться собой, если нет ни денег, ни времени, ни сил?

Лекарство найдется

С «Лечебными письмами» я познакомилась, когда особенно часто стало меня беспокоить хроническое заболевание почек – пиелонефрит. Не раз проходила курс лечения. В больнице кололи лекарства, но они помогали лишь на время, а обострения случались уже по 4-5 раз в год. Очень устала от лечения да еще заработала дисбактериоз от лекарств. Но деваться было некуда: только вышла на пенсию – слегла моя мама. Пока ухаживала за ней почти 4 года, совсем разболелась сама. А когда мама умерла (ей было 84 года), стало еще хуже. Потеряв такого близкого, родного человека, просто впала в депрессию. У меня трое внуков, и я, конечно, помогала дочери и сыну их воспитывать. Малыши – это радость. Но когда нет здоровья да и настроения, то лишь бы день пережить – и слава Богу... Жизнь начала меняться к лучшему в прошлом году, когда мне позвонила дальняя родственница из Ташкента. Я ее совсем не помнила, но слышала о ней от мамы. Сначала, честно говоря, не обрадовалась: она собралась в отпуск к нам в Москву, а жить ей было негде, кроме моей квартиры... Но отказать человеку я не смогла. И вот приехала Катя, мой ангел-хранитель. От нее я многое узнала о своих родных. Мама мне рассказывала, как во время войны наша семья жила в Ташкенте. Потом мамина сестра вышла там замуж и уже не захотела возвращаться в Москву. Удивительно, что «Лечебные письма» впервые показала мне в киоске Катя. Ведь Санкт-Петербург, где выходит газета, намного ближе от нас, чем Ташкент, но я о таком издании раньше не слышала. А потом тоже полюбила эту газету и начала поддерживать здоровье народными средствами. Но это еще не все. Катя пригласила меня в Ташкент, и я впервые за много лет отправилась в путешествие. Думала, что еду недельки на две, а провела там больше месяца – так было хорошо! Такие доброжелательные, гостеприимные люди, кругом цветы, фонтаны! А самое главное – удалось поправить здоровье благодаря старинному восточному методу лечения почек: арбуз с черным хлебом плюс прогревание южным целебным солнышком. Сначала я выдержала трехдневную арбузную диету, потом попробовала и пятидневную. В этом году собираюсь повторить курс лечения.

Домой я вернулась бодрая, стройная, сбросив за месяц 4 килограмма! Зимой почти не болела и снова начала улыбаться. Это путешествие вернуло меня к жизни и подарило радость общения с замечательными людьми. Так что, если вам сейчас плохо, если одолели болезни или несчастья, просто откройтесь людям и этому миру. И мир ответит вам взаимностью, и лекарство ваше обязательно найдется!

Теперь мы с Катюшей постоянно переписываемся, а «Лечебные письма» стали моей «настольной книгой».

Караваева А.Ф., Москва

108 ШАГОВ ПО ХОЛОДНОЙ ВОДЕ

Никогда ранее не замечала, чтобы у меня отекали ноги, чтобы к вечеру они становились тяжелыми. Однажды, сняв носки, заметила, что на щиколотках остался след от резинки. Слегка помассировала, но полоска не исчезла. Это меня насторожило, поскольку так не должно быть у здорового человека. Пожаловалась знакомому врачу, и он мне посоветовал обратить внимание на то, как работают почки, сердце. И последить за тем, что я ем. Ведь иногда после соленой пищи и у здорового человека бывают отеки. Я все это сделала, ничего ненормального не обнаружила и решила, что летом ногам вообще труднее приходится. По совету того же доктора каждый вечер стала делать тибетское упражнение, после которого не только ногам хорошо. Самочувствие в целом и даже настроение сразу улучшаются.

Налейте в ванну холодной воды столько, чтобы она касалась щиколоток. Сосредоточьтесь на ощущениях и сделайте 108 шагов.

Для тибетцев это число священное, но я думаю, что именно за то время, которое требуется для 108 шагов, организм получает заряд энергии и бодрости. Сосуды успевают прийти в нормальное состояние. Удивительно, что упражнение укрепляет и нервную, и сосудистую системы. Даже после первого раза чувствуешь себя бодро, а позже уже трудно обойтись без этой полезной привычки.

Лидия Ващенко, г. Железноводск

МЫ ТЕРЯЕМ МИНЕРАЛЫ

Это жаркое лето заставило нас всех в буквальном смысле попотеть, причем без меры. Все бы ничего, но вместе с потом мы теряем и полезные минеральные вещества. От них напрямую зависят обменные процессы в организме, а стало быть, и здоровье в целом. Моя мама начала жаловаться не только на боли в сердце, но и на судороги в икроножных мышцах. У многих возникает мышечная слабость, кто-то страдает от «скачков» давления, у кого-то тяжесть в голове. Одним словом, трудно всем. Дам несколько простых советов, которые помогут восстановить минеральный обмен в организме.

- Вместе с потом мы теряем и основной строительный материал клеток – белки. Поэтому возьмите за правило вечером на ужин съедать маленькую порцию нежирного отварного мяса. Даже если вы его не любите, ешьте хотя бы 2–3 раза в неделю.
- Не сливайте воду после варки овощей, особенно картофеля. Этот отвар богат калием, незаменимым для тонуса мышц. Но если всегда советуют пить отвар несоленым, то в жару его лучше подсолить.
- По себе знаю, что легче в жару переносится все кислое: напитки, холодные супы, вода с яблочным уксусом. Организм благодарно отвечает нам на все это, поскольку обогащается дефицитными ферментами, микроэлементами.

В жару я постоянно хожу с бутылкой обычной чистой воды. Пить надо много, иначе можно даже при хорошем здоровье серьезно пострадать. А вот есть лучше меньше: летом объем пищи должен составлять не более 2/3 зимнего рациона.

Игорь Владимиров, Москва

ПОМОЖЕМ ПОЧКАМ

Традиционно в конце лета приверженцы здорового образа жизни начинают очищать почки. В это благодатное время появляются спелые арбузы, и люди стараются не пропустить их сезон. Я тоже никогда не упускаю возможности посидеть недельку на арбузной диете и считаю, что она полезна всем. Однако проверил на себе: если ранее были проблемы с почками (например, когда-то вы перенесли воспаление), то к очищению надо подготовиться. Перед тем как приняться за арбузы, неплохо в течение недели принимать специальный очищающий травяной сбор для почек.

Смешайте по 1 части листьев плюща, розмарина и толокнянки, травы хвоща полевого и корней солодки, добавьте 1,5 части плодов тмина. Залейте стаканом кипятка 1 ст. л. сбора. Когда остынет, процедите. Принимайте каждый день по 2 стакана настоя. И так – в течение недели.

Если после такого очищения еще и арбузами питаться, то не только почки будут здоровыми, но и вся мочеполовая система. Уже не раз я это проверил на себе. И, несмотря на диагноз хронический пиелонефрит, ничто мне о болезни не напоминает. Думаю, такой способ очищения почек полезен и для профилактики заболеваний почек.

Артур Андреевич Осипов, г. Рыбинск

ЛЕЧИМСЯ БУЗИНОЙ

Всем, у кого созрела на участках черная бузина, крупно повезло. Исстари известно: бузина обладает уникальными свойствами, если ее использовать умеючи. Уже несколько раз я читала в «Лечебных письмах» о целебных свойствах бузины. Однако знаю, что многие люди относятся с недоверием к лекарственному растению, считая его ядовитым. Могу лишь сказать, что и безобидный укроп можно превратить в яд, если не соблюдать дозировку (все дело в ней!). Между тем бузина прекрасно действует на весь желудочно-кишечный тракт, очень мягко очищает и способствует нормальной его работе. Это важно тем, у кого частые проблемы с пищеварением и выведением отходов. Есть простой рецепт для нормализации работы кишечника и очищения крови.

- Смешайте ягоды бузины пополам с сахаром, все тщательно разотрите (сироп надо размешивать долго), затем отожмите сок. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день в течение 1–12 дней. Но жмых не выбрасывайте, а засушите. В тех же целях его можно использовать зимой.
- В горячий отвар из сушеных ягод черной бузины (1 ст. л. на 0,5 л воды) после процеживания добавить 2 ст. л. меда. Пить в горячем виде.

Особенно приятен такой напиток в холодное время года, но уже сейчас можно насушить ягоды.

Вера Константиновна Черкесова, г. Ростов-на-Дону

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Однажды я убедился, что приводить в порядок желудок и печень лучше всего осенью, а не весной, как многие советуют. Целесообразно ли весеннее очищение, если учесть, что это время Великого поста? Конечно, мой совет для тех, кто соблюдает посты. Для меня, например, они очень важны. Лето скоро закончится. Вот-вот – и можно будет приступать к главной очистительной процедуре. Делать это с определенного возраста приходится многим. А вообще, я бы посоветовал всем заниматься профилактикой заболеваний печени и желчного пузыря. Ведь от их работы зависит здоровье всего организма! Всегда считалось важным время от времени принимать желчегонные травяные чаи или отвары. Самое простое, что можно приготовить, – это настой с цветками бессмертника песчаного. Но эффективнее воспользоваться сбором.

Возьмите 2 части цветков бессмертника песчаного, 1,5 части листьев вахты трехлистной, по 1 части листьев мяты перечной и плодов кориандра. Все перемешайте. Залейте 2 ст. л. сбора 400 мл кипятка и настаивайте в теплом месте 20 минут. Процедите и принимайте по 0,5 стакана 3 раза в двнь за полчаса до еды в течение двух недель.

И никакого масла с лимоном! Далеко не все могут вынести такую жесткую очистительную процедуру. Тем более если уже удален желчный пузырь. А мягкое естественное очищение травами проходит легко, без осложнений. Правда, нельзя забывать о правильном питании во время приема сбора.

Александр Михайлович Сапожков, г. Владимир

КАК СДЕЛАТЬ СОСУДЫ МОЛОЖЕ

Люди в пожилом возрасте на исходе лета гораздо острее ощущают и свое сердце, и сосуды. Чем ближе осень, тем хуже становится. Да и врачи говорят, что в это время органы кровообращения и сосуды особенно уязвимы. Поэтому всегда надо помнить о сезонных обострениях и заранее готовиться к трудному периоду. Есть много немедикаментозных способов укрепления слабых «звеньев» организма. Однажды я попробовала специальную смесь для укрепления сердца и поняла: употребляя ее регулярно, чувствую себя намного увереннее и бодрее. Приятно, что приготовить смесь можно легко.

Надо взять поровну изюм, курагу, мед, грецкие орехи и лимоны. Пропорции лучше не менять, чтобы не снизить эффективность. Лимоны разрежьте на несколько частей, перемешайте все продукты и несколько раз пропустите через мясорубку. Полученный «фарш» храните в холодильнике, в стеклянной банкв с плотной крышкой. Принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды и перед сном.

Особенно полезна смесь тем, чьи сосуды уже сильно зашлакованы, о чем может свидетельствовать высокий уровень холестерина в крови. А если давление повышено, то с конца августа советую пить настойку пустырника. Пустырник заваривайте как чай (1 ст. л. на стакан кипятка, настаивайте 30 минут) и пейте по 1 ст. л. за полчаса до еды. Его можно принимать до мая, но с перерывами. Если следовать канонам восточной медицины, то летом пустырник противопоказан. Уже через год вы сможете сделать сравнительный анализ своего самочувствия.

Варвара Николаевна Свиридова, г. Егорьевск

КОГДА АРБУЗ ПРОТИВОПОКАЗАН

В прошлом году, примерно в это время, я простудилась. Началось все с обычной простуды, потом заболел низ живота, а потом выяснилось, что у меня синдром раздраженного мочевого пузыря (это когда каждые пять-десять минут невозможно усидеть на месте). Кстати, теперь, наученная горьким опытом, никому не советую самостоятельно ставить себе диагноз. Все-таки цистит и синдром раздраженного мочевого пузыря – это не одно и то же. Сама я допустила серьезную ошибку: решила, что станет лучше, если буду принимать мочегонные средства. Главный помощник в таком случае – конечно, арбуз. Вот и ела его каждый день. Даже не подозревала, что в моем положении, когда мочевой пузырь раздражен, делать этого категорически нельзя, чтобы не перегружать и так воспаленный орган. Теперь знаю, как надо было поступить.

- Во-первых, при частом мочеиспускании можно пить настой кукурузных рылец или стебельков вишни. Заварить 1 ч. л. сырья в стакане кипятка, накрыть полотенцем и настоять в течение 30 минут. Процедить и выпить в 2 приема с 1 ч. л. меда. Повторять можно ежедневно до появления результата.
- Во-вторых, очень хорошо пройти курс лечения сбором из двух лекарственных трав – зверобоя и золототысячника. Их надо брать поровну, заваривать и пить как чай.

На время лечения и до исчезновения всех симптомов раздражения я советую исключить из рациона не только арбузы. Не рекомендуются сельдерей, очень спелый виноград, до тех пор, пока осложнение с мочевым пузырем не пройдет.

Нина Аркадьевна Калюжная, г. Липецк

Любите своих мам!

С удовольствием читаю «Лечебные письма», особенно нравится рубрика «Родное, далекое». И мне захотелось написать о своей дорогой мамочке Валентине Михайловне Цыганчук, которая вот уже 10 лет, как ушла в мир иной.

Детство и юность моей мамы выпали на суровые военные годы. Когда началась война, ей было 14 лет, она училась в ремесленном училище г. Батайска. В страшное голодное и холодное время киркой рыла траншеи до кровавых мозолей, но работу на железной дороге полюбила на всю жизнь. По окончании училища работала монтером в г. Барнауле на железной дороге. Но родные места манили, в душе оставалось тепло родного дома, и в 1948 году мамочка вернулась в свой город. Трудилась до самой пенсии в г. Батайске. Монтер связи на железной дороге – работа очень ответственная и в то же время творческая. Сколько мамочка внесла рацпредложений! Но главное – она была прекрасным человеком с открытой душой. Всегда спешила всем на помощь. Кому-то помогла добрым словом, а кому-то – делом.

Вспоминая свое детство, не устаю удивляться, как мамочка все успевала. Трудилась на огороде, выполняла домашнюю работу. Раньше ведь не было в доме ни газа, ни воды, а только печное отопление на угле, но все у нее ладилось. А какой она была чуткой, внимательной к старенькой свекрови и к своей маме, к детям и мужу! Они с папой прожили долгую и счастливую жизнь. Мамочка излучала такую теплоту и нежность, словно ласковое весеннее солнышко. Была кроткой и немногословной, для себя не требовала ничего, обходилась самым минимальным.

Жили мы очень скромно, без излишков, и главным нашим богатством была мамочка. Как мы ждали ее возвращения с работы, как радовались каждому часу, проведенному вместе! А сколько было совместных поездок по замечательной Донской земле! Неиссякаемый источник любви оставила она в наших сердцах. Эта любовь продолжается в наших детях, внуках, потому что мама научила нас очень бережно относиться друг к другу, никого не осуждать, всем помогать, делать добро. Нас, троих своих детей, она воспитала честными и образованными людьми. Я – старшая дочь – получила высшее образование, сейчас уже на пенсии, но еще работаю. Работа у меня замечательная – инженер-конструктор. Вторая дочь Олечка окончила Ростовское медицинское училище и до самой пенсии работала старшей медсестрой в неврологическом отделении Батайской железнодорожной клинической больницы. Младший брат Владимир окончил железнодорожный техникум, работает в строительной компании. Мамочка всегда гордилась нами. Было у нее пять внучек, один внук и две правнучки.

Но при жизни все мы так мало говорим хороших слов своим старенький родителям, недостаточно уделяем им внимания. А теперь, через годы и все житейские невзгоды хочется выразить свою дочернюю любовь к моей милой и дорогой мамочке. Когда любовь обитает в сердце, оно полно радости. Любовь озаряет весь Божий мир. Всматриваясь в нашу жизнь, мы убеждаемся в том, что каждый прожитый день оставляет нас должниками – должниками любви и ласки к нашим мамам. Мы не отдаем им должного, никогда не отдаем вполне всего, что могли бы отдать. Любить – не значит только не делать зла. Это значит – делать для ближних все то добро, которое в нашей власти. Любовь к ближним побуждает нас служить им и благотворить беспрерывно. Любовь постоянно созидает. При каждом нашем прикосновении к жизни человека любовь чем-либо обогащает эту жизнь и придает ей большую цену в его собственных глазах. Слово любви есть благословление, оно вдохновляет и возвышает душу. Исходя от Бога, любовь творит добро, не переставая. Любовь нисходит на землю, как ангел Божий, ангел мира и радости. Она звучит в нашей жизни, как небесная песнь, и сеет повсюду добрые семена, которые взойдут в вечности. Любовь не может не отдаться до самозабвения в служении ближнему. Каждый из нас, даже и тот, кто ничего не имеет, может любить и расточать эту любовь вокруг себя. Источник любви должен бить ключом, который стремится неудержимо из нашего сердца.

Через пространство и время я слышу родной и ласковый голос моей мамочки, ощущаю ее любовь. И знаю точно, что любовь не умирает, что она живет в нашей душе, продолжается в наших детях, внуках.

Хочется от всей души пожелать молодому поколению: любите своих мам, оберегайте их от злого мира. Скажите им слова любви и утешения, пока они еще могут их услышать, пока ваша любовь может утешить и порадовать. Те добрые слова, которые вы скажете, когда мам уже не будет, скажите лучше при них. Те цветы, которыми вы украсите их могилы, принесите лучше теперь, чтобы оживить земные обители. Потом вы уже ничем не сможете им помочь. Пред открытой могилой любовь ваша будет бессильна, и цветы ваши не распространят благоухания на ушедшую жизнь.

О молодежь! Ваше счастье, общественное положение, душевное спокойствие – вся судьба вашей временной и вечной жизни всецело зависит от того, как вы проведете дни юности. Пусть дни эти не будут мрачными. Как утренняя заря имеет в себе нечто торжественное, так и молодые годы, одаренные богатством свежих, молодых сил, должны протекать в глубоком, торжественном сознании начинающейся жизни. Дорожите этим драгоценным даром молодости, дорожите своими близкими и дорогими, любите своих мам! Храни вас Бог!

Адрес: Кулешовой Татьяне Алексеевне, 607088, Нижегородская обл., г. Выкса, Ленинградский пер., 17

Как справиться с гневом

Как известно, причиной всех болезней мы всегда считаем нервы. Что греха таить, мы порой даже не замечаем, как на ровном месте взрываемся от избытка эмоций, причем далеко не всегда эти эмоции положительные. А позже пытаемся сами перед собой оправдываться: мол, не сдержался, потому что спровоцировали в очередной раз.

Сам я нередко страдал от собственной невыдержанности. И болела не только душа. Весь организм реагировал: давление могло за минуту так подскочить, что в глазах темнело.

И однажды решил, что если немедленно не возьмусь за себя, то сердце не выдержит. Тем более, говорят, что инсульты, инфаркты сегодня не щадят даже молодых.

Раз в неделю я один выбираюсь за город в любую погоду. Беру с собой фляжку с водой, немного еды и весь день хожу по окрестностям. Только наедине с природой можно спокойно во всем разобраться и набраться сил.

Уверен, что хороший пейзаж способен вмиг остудить все негативные эмоции. Попробуйте как-нибудь понаблюдать за бабочками, стрекозами или муравьями – это целая жизнь! Созерцание самых простых вещей – холмов, растений, плывущих облаков – творит с нашей перегруженной психикой чудеса. Дома сразу заметили, как мои выходные дни стали благотворно сказываться и на самочувствии, и на поведении.

Виктор Андреевич Копылов, г. Красноярск

Холестерин и вес в норме

Уважаемые читатели «Лечебных писем», хочу поделиться с вами своей новостью. Решив снизить плохой холестерин (12,6), я перешла на простую пищу, исключила все жирное, жареное, копченое. И получила холестерин 6,9, а потом 6,3.

Со своим весом 73 кг я сначала смирилась. Не могу соблюдать специальные диеты, выходить из-за стола полуголодной, не рассчитывая на гимнастику.

Но однажды узнала, что после гимнастики надо не есть 1 час, чтобы не толстеть.

Гимнастику я делала в 12 часов по 45 минут, каждое упражнение – по 10 раз. До 2 часов отдыхала, потом – обед. И что вы думаете? Однажды встала на весы и приятно удивилась – весы показали 68 кг!

Оказывается, после 30 минут занятий спортом в организме запускается процесс сжигания жиров. Повышается потребность в энергии, потраченной на гимнастику. И она берется из резервов тела – подкожного жира. В результате жировые «подушки» начинают исчезать.

А чтобы поддержать этот процесс, надо просто подождать с едой после физических упражнений по меньшей мере час. Тогда сжигание жиров продолжает идти полным ходом, в чем я убедилась на себе. И до сих пор придерживаюсь этого правила.

А комплекс упражнений я придумала для себя сама. Уделяю внимание позвоночнику, «хожу» на ягодицах. Вообще, стараюсь вести здоровый образ жизни. И всем вам желаю доброго здоровья, удачи!

Адрес: Леонтьевой Нине Дмитриевне, 454106, г. Челябинск, ул. Краснознаменная, д. 12, кв. 51

ЛЕЧЕБНЫЙ ДАЧНЫЙ МЕД

Горячая пора – лето! Особенно много дел у дачников. Я тоже имею дачу с огородом 20 соток. У меня растет все: лекарственные травы, фрукты, овощи. И благодаря рецептам и полезным советам из газеты «Лечебные письма», начиная с весны я тоже собираю и сушу лекарственные травы. Не только себе, но и для близких, знакомых. Так как одуванчиков этой весной было много, я сварила из них мед. Он получился отличный. Всем, кому давала пробовать, он понравился, и люди тоже варили себе такой мед.

В этом году на даче выросло много календулы. Прочитав про оранжевое чудо в книжке «Лечебная дача» (спецвыпуск №12), которую я купила в киоске «Союзпечать», решила попробовать сварить мед из цветков календулы.

Сорвала 200 цветков, промыла, замочила в воде на сутки, затем отжала. Цветки положила в змалированную кастрюлю, залила 0,7 л воды и прокипятила 15 минут. Добавила 1 ч. л. лимонной кислоты и 2 гвоздички. Затем остудила, процедила, цветки отжала и выбросила, а в отвар добавила 1 кг сахара и варила чуть больше часа, периодически помешивая, до загустения.

Получился отличный мед. Две полулитровые баночки закрыла полиэтиленовыми крышками и храню в холодильнике. Советую всем сварить мед из календулы от многих болезней. Попробуйте – не пожалеете! Только не увлекайтесь, принимайте как лекарство по 1 ст. л. с чаем. Лечитесь на здоровье!

Ну а писать о пользе обычного меда, думаю, не стоит – и так все ясно из книжки «Лечебная дача». Дорогая редакция газеты «Лечебные письма», большое спасибо за эту прекрасную книжку и за ценную для всех нас газету! Из книги я узнала много полезного о травах, овощах и фруктах. Советую всем ее приобрести!

Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

ОВЕС И ТЕРНОВНИК ПРОТИВ КАМНЕЙ

Напишу вам рецепт от камней в желчном пузыре, которым я воспользовалась сама. И не жалею, а очень довольна. Как-то пошла к врачу, так как у меня немного заболело в боку. После УЗИ врач мне сказала, что надо на операцию. Я говорю: «Нет, не пойду», – и начала пить овес.

• Заливала овес кипятком в маленьком термосе, обычно на ночь. Пила настой каждый день по стакану, по полстакана. Овес заливала по 3 раза, потом высыпала его на улицу птицам. Всего ушло 5–6 кг овса, точно не помню. Он у нас продавался на рынке. Недорого, но сейчас его почему-то нет.

• А еще у меня было целое ведро терновника. Я наделала из него компот и пила. Он тоже дробит камни в желчном пузыре.

Через 5-6 месяцев пошла к врачу, снова сделала УЗИ. И что вы думаете: у меня нет камней! Радости не было предела. Так что, дорогие мои, прежде чем идти на операцию, надо подумать, с кем-то посоветоваться, что-то почитать. Ведь лечь под нож мы всегда успеем.

«Лечебные письма» я теперь решила выписывать. Желаю всем-всем отличного здоровья. Берегите себя и лечитесь на здоровье! С уважением к вам, Сенина Тамара, пенсионерка, вдова.

Адрес: Сениной Т.А., 603142, г. Нижний Новгород, ул. Мончегорская, д. 6А, корп. 2, кв. 54. Тел.(8-831)295-98-43

ОТ ПСОРИАЗА И НЕ ТОЛЬКО

Псориаз... Бывает, что эту напасть вызывают нервные перегрузки. Сначала надо устранить первопричину, а потом уже лечиться. Посылаю вам рецепты от этой болячки и от других недугов.

• **Псориаз.** Делать ванночки, которые благотворно влияют на состояние кожи. Берем по 1 ст. л. душицы, листьев грецкого ореха, сенной трухи, чистотела, травы череды, фиалки трехцветной. Берем трехлитровую эмалированную кастрюлю, высыпаем туда сырье и заливаем доверху водой. Кипятим на слабом огне полчаса, минут 10 настаиваем, процеживаем и выливаем в ванну. Потом надо долить теплой воды, и пусть больной полежит в ванне 15–20 минут. Делать так до улучшения состояния. Болячка уходит.

• **Варикозное расширение вен.** Вам поможет мед-целитель. Смешать 300 г жидкого меда с 200 г толченого чеснока, плотно закрыть и настаивать 10 дней. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 40 минут до еды. Курс лечения –2 месяца.

• **Тромбофлебит** отступит, если 1 ст. л. измельченных листьев алоз перемешать с таким же количеством жидкого меда, нанести ровным слоем на марлю либо льняной лоскут и приложить на 10 минут к больным ногам. Процедуру проводить 1 раз в день на протяжении 10 дней.

• **Для лечения хронических заболеваний печени и желчного пузыря** 2 ст. л. плодов шиповника истолочь и залить в глиняном горшке 0,5 л крутого кипятка, добавить 2 ст. л. меда и томить под крышкой в духовке на слабом огне 20 минут. Охладить, процедить и пить в течение вечера небольшими глотками. Длительность лечения – по самочувствию.

• **Бронхиальная астма.** При тяжелой форме применяют отвар из корней малины, собранных поздней осенью или весной на убывающей Луне, когда все соки уходят в корень. Корни очистить от земли, тщательно промыть, измельчить и высушить в тени. Хранить в сухом темном месте. Для приготовления отвара 3 ст. л. корней залить 0,5 л кипятка, томить в течение часа, настоять 1 час, процедить и слить в стеклянную посуду. Хранить в холодильнике. Принимать по 1/3 или 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды.

• **Мужские проблемы.** Если после 40 лет появились проблемы с мужской силой, то я бы посоветовал использовать зеленые оболочки конского каштана. Можно использовать как зеленые, так и засушенные. Взять зеленые оболочки от двух плодов, измельчить и залить стаканом кипятка. Кипятить на слабом огне минут

15, потом процедить. Принимать по 0,5 стакана теплого отварв 2 раза в день, утром и вечером (перед сном).
Можно измельчить сухое сырье, наполнить половину банки и залить водкой до «плечиков». Настаивать 2 недели и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.
• **Внутричерепное давление** снизит чай из лаванды. Он восстанавливает мозговое кровообращение и улучшает память. Залить стаканом кипятка 1 ч. л. травы, прокипятить 2 минуты, настоять полчаса и пить по 1–2 ст. л. на ночь, а также втирать отвар в голову. Курс лечения 1–2 недели. Перерыв 12 дней, и курс можно повторить.

Адрес: Бабичуйку В.Ф., 32034, Украина, Хмельницкая обл., Городоцкий р-н, г. Сатанов, ул. Сиреневая, 10

ПРОВЕРЕНО НЕОДНОКРАТНО

Посылаю вам неоднократно проверенные рецепты. Например, рецепт от туберкулеза проверен на родственнике. А знакомая вылечила с его помощью своего сына, заключенного, и 20 друзей сына, которых отправили на кирпичный завод умирать. Они все выздоровели. Рецепт помогает и от женских болезней.

1. Туберкулез легких, киста яичников. Нарвать листья лопуха вместе со стеблями, промыть, но в воде не держать. Дать стечь воде, прокрутить через мясорубку и отжать сок. На 1 л сока взять 100–150 мл водки. Смешать и желательно держать в холодильнике. Пить по 1 ст. л. строго за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 1 месяца. Перерыв – 5 дней, и курс повторить. Лечиться до полного выздоровления.
2. Простуда, грипп. Во время эпидемии гриппа (петушиного, свиного, собачьего – любого) перед уходом на работу и когда вернетесь домой, надо не лениться, в полоскать горло и промывать нос. На 1 стакан теплой воды положить по 1 ч. л. соли и пищевой соды, перемешать. Я делаю раствор сразу в полуторалитровой емкости. Не болел гриппом 40 лет. А если уж попал вирус в организм (то есть вы не полоскали горло и нос), надо пить терпимо горячий чай с малиной, смородиной – чем больше, тем лучше. Нос я промываю так: ладонь складываю лодочкой, наливаю туда солено-содовый раствор и вдыхаю носом. Вода попадает и в рот, я ее выплевываю в раковину.
3. Воспаление легких. Если у вас высокая температура, озноб, надо вдохнуть несколько раз глубоко. И если при глубоком вдохе у вас появилась боль в легком или в обоих, то надо встать спиной к деревянному дверному косяку и хорошенько помассировать больное место 5–10 минут. Затем снова сделать глубокий вдох. Если боль исчезла, передохните и через 15–20 минут проведите дыхательный тест еще раз. Смысл: при пневмонии нарушается кровообращение. Восстанавливая его в дополнение к основному лечению, вы ускорите выздоровление.
4. Если порезали палец. Налить в стакан терпимо горячей воды, положить 1 ст. л. соли, размешать и опустить туда больной пальчик. Будет сильно щипать. Можно ненадолго вынимать палец, но потом снова опускать в стакан с горячим раствором. Подержать 10–15 минут – и палец здоров.

Николай, г. Барабинск, тел. 8-952-943-99-15 (Адрес в редакции)

ЦЕЛЕБНЫЙ КУСТ ШИПОВНИКА

Напечатайте, пожалуйста, хороший рецепт, который помогает при многих заболеваниях печени. Люди так лечат воспаление желчного пузыря, желчных протоков, гепатиты, циррозы, а также дробят камни.

Надо выкопать с корнем 2-3 стеблины из куста шиповника, хорошо вымыть, обсушить и мелко-мелко нарубить вместе с листьями и ягодами (можно и недозрелыми). Сушить в духовке или на столе в проветриваемом помещении.

Приготовить отвар: 1 ст. л. сырья залить 1 стаканом кипятка, прокипятить 2 минуты, настоять 30–40 минут и процедить. Пить по 1–2 ст. л. с теплой водой за 10 минут до еды.

Отвар хранится 2 суток в холодильнике. Во время лечения наблюдать за самочувствием, так как у некоторых может повышаться давление. И еще дам совет. Если после инсульта у человека нарушилась речь, если он говорит невнятно, то всегда поможет способ, который издавна известен в народе: надо петь песни, хоть 40 раз в течение дня.

Адрес: Петровой Нине, 210023, Беларусь, г. Витебск, а/я 49

ОЧИСТИЛ КОЖУ ЧИСТОТЕЛ

В юношестве у меня на руках было 11 бородавок, я очень стеснялась и прятала руки. Летом мы поехали в отпуск к бабушке в Волгоградскую область, на хутор Венчаки (этого хутора уже много лет нет).

Тетя увидела мои бородавки и повела меня в огород. Она подвела меня к чистотелу и сказала, чтобы я смазывала свои бородавки утром и вечером соком этого растения. Отдыхали мы на хуторе целый месяц, а когда приехали домой, мои руки стали чистыми.

В то время я жила на Южном Урале, и чистотела у нас не было. Но сейчас он там растет, так как многие знакомые привозили его из родных мест и сажали на своих участках.

Г.И. Белкина, г. Тольятти (Адрес в редакции)

цитата

Стыдись грешить,
но не стыдись каяться.

Иоанн Златоуст

ЦИКОРИЙ ОТ СТА ХВОРЕЙ

Некоторые огородники цикорий не жалуют, считают его сорняком и беспощадно выпалывают. Однако знающие люди относятся к цикорию с уважением. Его листья – прекрасная добавка к зеленым салатам, мясным блюдам. Благодаря цикорию блюда приобретают изысканную горчинку, а заодно и обогащаются витаминами группы В и аскорбиновой кислотой. Но все-таки главное богатство цикория – длинный, похожий на веретено корень.

В корне цикория содержится 60% (на сухой вес) инулина – полисахарида, который широко используется в питании диабетиков как заменитель крахмала и сахара. Об этом в «Лечебных письмах» писали не раз! Но вот о том, что корень цикория способствует укреплению селезенки, писем не было. А ведь это так!

Какие только задачи не возложены на селезенку! Прежде всего она – орган кроветворения. Другая важная функция селезенки – иммунная: захват и переработка вредных веществ, очищение крови от чужеродных агентов и выработка антител. Вот потому-то так часто после перенесенных гриппа или ОРЗ может побаливать в левом подреберье – это, возможно, селезенка перетрудилась во время болезни. А помочь ей может настой корня цикория.

Для лечения можно применять готовую аптечную настойку корня цикория по 20–25 капель 3 раза в день. Или самим приготовить лекарство: залить 20 г измельченного корня 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить, принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

Настойку корня цикория полезно использовать для наружного растирания области селезенки, а запаренные кипятком листья применять в виде припарки.

Ачикова Г., Смоленская область, г. Демидов

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

Я очень люблю персики. Каждое лето езжу в отпуск на юг и там лакомлюсь вкусными плодами до отвала. Но однажды родственники посоветовали мне обратить особое внимание на листья персика. Считается, что такие листочки очень эффективны при лечении женских недугов. Еще Авиценна, известный врачеватель древности, знал, что женские заболевания – мастопатии, миомы, эндометриоз – можно победить без ножа. Для лечения он использовал листья и цветки персика.

При миомах, фибромах женских органов и любых опухолях полезен настой: взять 1 ст. л. измельченных сушеных листьев персика на 1 стакан кипятка, настаивать под крышкой до остывания, пить по 1/2 стакана 3 раза в день между приемами пищи.

Такой настой нужно принимать не только женщинам, страдающим от перечисленных недугов, но и с профилактической целью. Только хочу предупредить: будьте аккуратны в дозировке, т.к. настой листьев персика имеет послабляющее действие.

Донькина И., г. Тольятти

ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТЬ

Для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний – в частности, при ишемии, одышке и тахикардии – очень действенным оказывается укропно-валериановое лекарство.

Смешайте 1/2 стакана семян укропа и 1 ст. л. измельченного валерианового корня, залейте 1 л крутого кипятка. Настаивайте сутки, укутав теплым одеялом. Затем добавьте 1 стакан натурального меда и пейте этот настой по 1 ст. л. за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения длительный – пока не закончится приготовленное вами лекарство. Чтобы оно не скисло, храните в холодильнике.

Такой настой понижает артериальное давление, расширяет сосуды, стимулирует работу сердца и увеличивает диурез, т.е. оказывает мочегонное действие. Но есть и еще одно свойство у этого снадобья – оно действует успокоительно на человека. Когда мой муж начал принимать такое лекарство, то он забыл о бессоннице.

Кукинцовская Д., г. Пенза

SOS ОТ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Как много в человеческом теле существует органов, названия которых сообщают нам об их местоположении. Взять, например, поджелудочную железу. Всем сразу становится ясно, что находится она рядом с желудком, точнее – под ним.

А воспаление этой железы – панкреатит – вещь коварная! Если вы имеете привычку плотно кушать на ночь или отдаете предпочтение жирному куску мяса или картошечке, зажаренной на сале, можете не сомневаться, что панкреатит изберет вас своей жертвой.

Если ваша поджелудочная железа не раз подавала сигналы SOS, надо ей помочь лекарственными растениями. Подойдет, к примеру, такая лесная ягодка, как земляника. Использовать можно настои из травы и ягод (свежих или сушеных), а также корневище растения.

Взять 1 ст. л. измельченного корневища земляники, залить 2 стаканами кипятка и нагревать на водяной бане 30 минут, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день ежедневно.

При хроническом панкреатите лечение должно быть длительным. Например, вы пролечились земляникой две недели, затем начните прием другой травки, сделайте отдых на пару недель и повторите лечение земляникой. И еще надо помнить о том, что курс лечения во многом зависит от особенностей заболевания у данного человека: частоты обострений, степени снижения функции поджелудочной железы и т. д.

Советую запасаться дикой земляникой: для лечения подходят как корни, так и листья и ягодки растения. Например, заваренные как чай листья и цветки земляники я даю своим внукам при простуде. Если они поранятся, то и тут выручает земляника – возьму пару листиков, распарю их и приложу к пораженной поверхности. Это способствует очищению ранки от гноя и ее более быстрому заживлению.

А вот листья и корни садовой земляники собирать и использовать с лечебными целями нельзя, ими можно отравиться.

Иванкина О., г. Тихвин

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

О полезных свойствах ягеля мало кто знает. Ягель принадлежит семейству мховых, его зачастую путают с цетрарией исландской. Хотя ягель уступает цетрарии в лечении туберкулеза легких, но зато отлично очищает и улучшает состав крови. Кроме того, ягель нормализует циркуляцию крови, излечивает тромбофлебит и варикоз. Также ягель стимулирует кровоток легких и сосудистой системы сердца, улучшая дыхание и работу сердечной деятельности.

Этот мох великолепно налаживает обменные процессы в организме за счет очищения печени и почечно-мочеполовой системы. Также он способствует рассасыванию узлов на щитовидной железе. Полезен ягель и при атеросклерозе, и при нарушениях пищеварительной системы.

Рецепт: 1 ст. л. измельченного ягеля залить 1 стаканом кипятка, настоять под неокисляющей крышкой в темном месте до полного остывания, процедить и пить по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день до еды за 30 минут или после еды через 1 час. Курс лечения зависит от заболевания и степени его тяжести – от 15 дней до полугода с перерывом на 2 недели после каждого месяца приема настоя.

Так как любые мховые впитывают загрязнения окружающей среды, то собирать ягель следует вдали от мест поселений людей.

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, 665318, Иркутская область, Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

ЛЕКАРСТВО У ВАШИХ НОГ

Горец птичий, или спорыш, называют еще топтун, трава-мурава. Именно этой травкой покрыты обочины тропинок, которых так много в нашем дачном поселке. Горец – кладезь полезного, горец – одна из немногих трав, которые зеленеют до поздней осени. Как и хвощ, горец птичий помогает очистить и восстановить организм после сильного отравления.

Свежую траву горца птичьего измельчить, залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 10 минут, охладить, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день (до еды).

Спектр заболеваний, при которых помогает горец, велик. Так, к примеру, у моей сестры был аднексит – воспаление придатков. И быстро справиться с недугом помог все тот же горец птичий.

Залить 3–4 ст. л. сухого сырья 1/2 л кипятка, настоять в теплом месте или в термосе 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 20–30 мин. до еды.

Считаю необходимым предупредить читателей: горец птичий снижает давление – хоть не резко, а умеренно, но все-таки при гипотонии его лучше не употреблять.

Динова Н., г. Тверь

АЛКОГОЛЮ – НЕТ, ЧИСТОТЕ ОРГАНИЗМА – ДА!

Это пришло ко мне, как озарение. Женщины, прежде чем выйти замуж за мужчину, узнайте, выпивали ли его родители, родственники, был ли он вежливым, добрым, заботливым мальчиком. А не полагайтесь на свои чувства, на любовь, на сердце, которое при виде его стучит громко. Это ведь ваши чувства, но не его.

Если выпивающий человек обещает вам, что не будет пить, это значит, что он сам не уверен, будет ли это делать. Нужно убеждаться в его действиях, а не слушать его слова. У того, кто пьет спиртное, уже заложена готовность ко лжи, обману, лишь бы его не бросили, не оставили одного. Пьющий человек – это жертва на всю жизнь, а значит, жена его, мама, дети тоже жертвы. Не надейтесь, что вы исправите его, заставите бросить пить. Пока вы ведете борьбу, ваша жизнь проходит, потом появляются болезни, нарушается покой. Тем более не становитесь мужу компаньоном в выпивке: женщина спивается быстрее, чем мужчина. Остановитесь! Уходите от него. Он не ваш мужчина. Если вы ему все же нужны, он и без вас найдет в себе силы бросить пить и прийти к вам трезвенником. И помните: это его жизнь, но не ваша. Бог ему судья, и пусть уповает только на себя.

• **Очищение кишечника**
Неправильное питание ведет к накоплению в толстом кишечнике каловых масс от 8 до 25 кг. Они отравляют нашу кровь, что ведет к заболеванию всего организма, а не только ухудшает состояние кожи. Выход один – очистить кишечник. Можно клизмами, чаями. Замечательную очистку кишечника предлагает М. Гогулан: «Вместо воды для клизмы приготовить 2 л сыворотки, добавить на 1 л сыворотки 1 ст. л. питьевой соды, размешать. Не пугайтесь пены. Такая клизма прекрасно очищает».

• **Чистка печени**
Настой шиповника с сорбитом: 3 ст. л. ягод шиповника залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе. Утром в стакан горячего настоя добавить 3 ст. л. ксилита или сорбита, размешать и выпить залпом. Ровно через 20 минут допить оставшийся настой, но уже без ксилита или сорбита. Через час – завтрак, лучше фрукты или овощи. Не выходить из дома до опорожнения кишечника. Процедуру повторять 6 раз через каждые 2 дня. Затем можно проводить штатную чистку 1 раз в неделю.

• **Очищение почек**
Взять по 50 г душицы, спорыша, мелиссы, шалфея, зверобоя. 2 ст. л. полученной смеси залить 1 стаканом кипятка. Пить по полстакана несколько раз в день. Весь сбор разделить на 7 дней. На 7-й день за 30 минут до завтрака на 100 мл охлажденного настоя добавить 5 капель пихтового масла. Размешать и выпить, лучше через соломинку, т.к. пихтовое масло разрушает эмаль зубов.

• **Очищение сосудов**
Настойку готовят осенью и принимают до февраля. 350 г отборного очищенного чеснока растереть до состояния кашицы, сложить в стеклянную банку, накрыть крышкой и темной тканью – для отстоя. Из этой массы взять 200 г самой жидкой и сочной части, влить в пол-литровую банку и залить 200 мл чистого медицинского спирта. Плотно закрыть, поставить в прохладное место, но не в холодильник, накрыть и выдержать 10 дней. Потом отжать массу через плотную льняную ткань, и жидкость поставить под колпак еще на 2–3 дня. Средство готово. Начинаем с 1 капли, прибавляем по 1 капле до 25 капель, а затем уменьшаем. Завтрак – 1 капля, обед – 2 капли, ужин – 3 капли и так до 10 дней включительно, далее принимать средство 3 раза в день, постепенно уменьшая дозу. Принимать с 50 мл холодного кефира или простокваши.

• **Специальное очищение для женщин**
При воспалении влагалища и частых кольпитах нужно проводить специальное очищение. Сбор: 1 часть коры дуба, 1 часть ромашки, 1 часть шалфея, 3 части крапивы. 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, 2 часа настаивать, процедить и проводить спринцевание. Продолжительность курса – 14 дней.

После этого для восстановления микрофлоры в течение двух недель проводите спринцевание сывороткой или ставьте тампоны, смоченные в кефире.

Адрес: Враковой Н.Д., 346130, г. Миллерово

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ПРИ ГИПЕРТОНИИ

В народной медицине существуют очень много средств, позволяющих мягко, без побочных эффектов и какого-либо вреда для организма снизить кровяное давление при гипертонической болезни. Вот некоторые из них.

• При начальной стадии гипертонической болезни натереть на терке 1 лимон или апельсин с кожурой, смешать с сахаром и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 2–3 недель.

• Измельчить 2–3 небольшие луковицы, залить 0,5 л спирта или водки, настоять 7 дней в темном месте при комнатной температуре. Принимать по 1 ч. л., разведенной в 3 ст. л. воды, натощак.

• Приготовить свежий свекольный сок, смешать его с медом в пропорции 1:1 и принимать по 2–3 ст. л. 3 раза в день перед едой.

• 1 ст. л. цветков или плодов боярышника залить стаканом водки, настоять 7 суток в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 25 капель с водой 3–4 раза в день.

• 100 г зерен пшеницы промыть, залить водой и поставить в теплое место. Когда появятся ростки длиной 1 мм, промыть еще раз и пропустить через мясорубку, добавить мед (по вкусу). Есть утром натощак.

• В 250 мл минеральной воды добавить 1 ст. л. меда, сок 1/2 лимона и хорошо перемешать. Выпить натощак в один прием утром. Курс лечения 2 недели.

• 1 ст. л. цветочного меда смешать с 1 дес. л. сока кабачка. Пить 1 раз в сутки, в полдень, до еды 1,5 недели.

• Взять по 100 мл аптечной настойки пустырника, валерианы, экстракта боярышника и 50 мл корвалола, смешать. Принимать по 30 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

• Положить больному на голову небольшую мокрую тряпочку, а на солнечное сплетение – мокрое полотенце, сложенное вчетверо, ноги тоже укутать мокрыми тряпками. В течение 10–15 минут давление снижается.

• Намочить тряпочку в уксусе и приложить к пяткам на 5–10 минут.

Следить за давлением, чтобы не упало слишком низко.
• Есть печеный картофель с кожурой.
• Растереть 1 ст. л. ягод калины, смешать с 1 ст. л. сахара и съесть. Через некоторое время давление нормализуется.
• 1 ст. л. сухих измельченных листьев винограда залить стаканом крутого кипятка, прокипятить 6–7 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 50 мл 4 раза в день.
• Кровяное давление снизится, если приложить к области пупка холодную грелку.
• Есть репчатый лук и побольше петрушки.
• Взять стакан свежевыжатого морковного сока и стакан настоя хрена: корень хрена натереть на терке, залить стаканом воды, настоять 36 часов, добавить стакан меда и тщательно перемешать. Затем смесь поместить в стеклянную банку, плотно закрыть крышкой и поставить в холодильник. Принимать по 1–2 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2 часа после еды. Курс лечения 1,5–2 недели. Рецепт очень эффективный.
• 2 ст. л. плодов черной смородины залить стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 10 минут, настоять 1 час. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.
• 1 ст. л. измельченных листьев крапивы двудомной залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за полчаса до еды.
• Проварить 5 минут в 1 л воды арбузную кожуру и 3 раза в день принимать по 1 ст. л. этого отвара в течение месяца.
• Принимать по 1 ст. л. смеси меда и протертых ягод клюквы, взятых в одинаковом количестве.

Важное место в лечении гипертонии занимает точечный массаж, проводимый специалистом. Однако есть точки, которые можно массировать самому.

1. При высоком давлении больной может самостоятельно массировать точку инь-тан, находящуюся как раз посередине между бровями.
2. Массаж точки юн-цюань (в центре подошвы) в течение 3 минут снижает кровяное давление. Так же разминают и массируют эту точку на другой стопе.
3. В положении сидя пощипывают и разминают мышцы задней поверхности шеи в течение 2–3 минут.

Эффективно действует и упражнение для понижения кровяного давления.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Неплотно прикройте глаза, расслабьте плечи. Ладони, обращенные вверх, сведите перед нижней частью живота так, чтобы средние пальцы обеих рук соприкасались. Представьте себе, что вы стоите под мелким дождиком и капельки дождя стекают по вашему телу (10–20 минут). Дождь кончился – медленно опустите руки вниз. Упражнение поможет и от головной боли, головокружения, бессонницы, невроза.

Советы и рекомендации
• Пользуясь нашими рецептами, не отказывайтесь сразу от лекарств. Возможно, впоследствии вы сможете отчасти или полностью заменить их народными средствами.
• Контролируйте свое артериальное давление не реже 1 раза в месяц.
• Ограничьте потребление поваренной соли до 1 ч. л. в сутки.
• Ешьте больше продуктов, богатых солями калия, таких как урюк, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, печеный картофель, говядина, треска, хек, скумбрия, кальмары, крупа овсяная, зеленый горошек, томаты, свекла, редис, зеленый лук, смородина, виноград, абрикосы, персики.
• Исключите или значительно ограничьте острые блюда, приправы, соления, животные жиры, консервы, мучные и кондитерские изделия.
• Откажитесь от курения и злоупотребления алкоголем.

Успехов вам в лечении и здоровья на долгие годы!

Адрес: Хирилову Анатолию Иосифовичу, 86157, г. Макеевка, Донецкая обл., м-н Солнечный, д. 11, кв. 6, сотовый т. 099-902-09-96.

КАК СОВЛАДАТЬ С ДИАБЕТОМ

Инсулинонезависимый диабет появился у меня в 62 года. Глюкоза в крови доходила до 15,9. Врач велел переходить на инсулин. Я этого не хотела, начала лечиться сама. Довела уровень глюкозы до 6,3. Вот рецепты.

1. Довести до кипения 0,5 л молока, выжать туда головку чеснока, на медленном огне довести объем до 0,25 л. Пить по 1 ст. л. натощак, курс 1 месяц, отдых 5 дней, повторить.
2. В стакан кефира вечером положить 2 ст. л. геркулеса. Эту кашу съесть утром на завтрак, добавив в кефир 1/4 ч. л. корицы. Можно положить яблоко (лучше с кожицей), курагу, чернослив, красную смородину. Курс 1 месяц.
3. С вечера в стакан положить 2 большие фасолины, залить 100 мл кипятка. Утром выпить воду, съесть фасоль.
4. Купить в аптеке бефунгин, приготовить по инструкции. Пить по 1 ст. л., добавляя 15–20 капель настойки календулы, за 30 минут до еды. А перед самой едой – 1–2 ст. л. рассола квашеной капусты. Курс 2 месяца или пока анализ крови не будет нормальным.
5. У спелой калины вынуть косточки, ягоды высушить, перемолоть. Пить по 1/4 ч. л. утром и на ночь.
6. Натощак есть салат из топинамбура: 2 мытых натертых корнеплода, подсолнечное масло, соевый соус, 1 ст. л. сока лимона. Можно заваривать листья: 2 листика на 1 стакан кипятка. Курс 10 дней, перерыв 4 дня, повторить.
7. Залить 8 лавровых листочков 300 г кипятка, дать постоять 20 минут. Разделить на 4 приема и выпить за день.

Будьте здоровы!

Адрес: Оливовой-Кутиловой Т.А., 150047, г. Ярославль, ул. Добрынина, д.17, кв.5

цитата

Неразумен тот, кто больше стремится иметь богатство и силу, чем добрых друзей.

Еврипид

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Как восстановить кровь

Ищу свой рецепт от тромбоцитопении, но все никак не нахожу. Помогите, пожалуйста, восстановить кровь. Вот уже 2 года пью гормональные таблетки. Очень надеюсь, что врач-натуротерапевт поможет советом. Мне 38 лет, замужем, мама двоих сыновей.

Адрес: Чуб Наталье Робертовне, 216501, Смоленская обл., г. Рославль, ул. Орджоникидзе, 12-12

Ваша болезнь связана с нарушением активности тромбоцитов, что приводит к плохой свертываемости крови. Тромбоцитопения может быть наследственной и приобретенной, спровоцированной заболеваниями печени, почек, гормональными нарушениями, различными отравлениями, в том числе лекарственными.

При этом часто случаются подкожные кровоизлияния (в виде мелких синячков), кровотечения из десен, носа, а также обильные месячные до маточных кровотечений. Могут быть и кровотечения после удаления зубов, после других операций.

Лечение проводится только под наблюдением врача. Необходимо выполнять все его рекомендации. Обязательны консультация гематолога и полное обследование для установления причин и особенностей болезни. В связи с риском кровотечений больным необходимо соблюдать следующие правила.

1. Одежда должна быть свободной, удобной, бесшовной.

2. При носовых кровотечениях не сморкаться, нос смазывать оксалиновой мазью или ланолиновым кремом.

3. При кровоточивости десен зубная щетка должна быть мягкой. Полоскать рот вяжущими растворами.

Из вяжущих средств для полосканий можно приготовить настойку из корней ревеня: 100 г сырья залить 300 мл водки, настоять 2 недели. Разводить 1 ч. л. настойки в 0,5 стакана ледяной воды. Не полоскать, а просто держать раствор во рту 2-3 раза в день. А можно использовать и аптечные настойки ротокана, прополиса, зеленого чая, которые надо разводить водой в таком же соотношении. Глотать их не следует, так как алкоголь при вашем заболевании вреден. С остальными кровотечениями надо сразу же обращаться к врачу.

Очень важно и правильное питание. Вам нельзя уксус ни в каком виде. Он так же вреден, как и алкоголь. Значит, никаких маринадов, консервов. Пища должна быть простой, но разнообразной. Врачи в таких случаях назначают диету № 5.

Постоянно надо чистить кишечник, желчный пузырь и печень, делать дюбажи. При нормальной работе печени наладится и образование активных тромбоцитов.

Физические упражнения полезны, рекомендуются пешие прогулки на свежем воздухе. А вот профессионально заниматься спортом не следует из-за опасности травм. Теперь поговорим о психологических причинах болезни. Если произошел такой сбой, при котором возникают кровотечения, значит, радость уходит из вашей жизни. Надо избавиться от пагубных мыслей, эмоций. Пойте, танцуйте, декламируйте стихи, смотрите комедии, читайте анекдоты. Полезно слушать классическую музыку, которая настраивает работу клеток на правильный ритм. Чаще надевайте красную одежду, которая помогает оздоравливать кровь и сосуды. Вдыхайте запахи скошенной травы – кумарины нормализуют работу иммунной системы. Делайте аромаванны: на 2 ст. л. соли 3-5 капель эфирного масла мандарина, лимона или нероли. Курс от 10 до 15 ванн, температура воды 37°, время приема 15-20 минут. И обливайтесь прохладной водой по утрам – это повысит иммунитет.

Беда с поджелудочной железой

У пятилетнего сына ацетономичный синдром уже полгода. Все органы в норме, кроме поджелудочной железы. Поставили диагноз – панкреатопатия, но лечения не назначили, так как железа не воспалена, а просто изменена ее структура. Сын на диете. Иногда по ночам бывают приступы – ребенок давится слюной, появляется тошнота. Так хочется, чтобы он чувствовал себя хорошо! Что делать, если даже лекарства и продукты могут спровоцировать приступ, повышенный уровень ацетона?

Адрес: Вусык О.В., 38832, Украина, Полтавская обл., Чутовский р-н, с. Чапаево. Тел. +38-095-670-41-84

Запах ацетона изо рта и появление его в анализах – это диабетический кетоацидоз, характерный признак сахарного диабета первого типа. Если не лечить ребенка, может быть кома из-за дефицита инсулина в организме.

Почему заболел ваш малыш? Скорее всего, произошел стресс, которому вы не придали значения. А у ребенка эта ситуация оставила глубокий след в подсознании. В результате началась спастика желчного пузыря. Желчь стала застаиваться, превращаясь в ядовитую, агрессивную. Желчный пузырь не выдерживает напряжения, раскрывается и начинает фонтаном сбрасывать желчь. Чаще всего это бывает с 23 до 3 часов ночи, когда печень и желчный пузырь максимально активны. Желчь обжигает привратник желудка и попадает в сам желудок, где среда кислая, а у желчи – щелочная. Идет реакция, и появляются изжога, жжение в пищеводе, тошнота. При этом рефлекторно выделяется много слюны. Ребенок ее глотает, но пищевод не справляется, так как в нем желудочное содержимое. Иногда из-за этого бывает и рвота. Но чаще, как у вашего малыша, – тошнота, и ребенок давится слюной. Почему такое случается не каждую ночь? Да потому, что организм еще сопротивляется. Но агрессивной желчи скопилось много, и она прорывается в проток поджелудочной железы, вызывая ожог ее тканей. К этому присоединяется действие ферментов поджелудочной железы, которые начинают переваривать не пищу, а обожженные клетки собственной железы. То есть начинается «самопоедание» органа. Но в железе есть и другие клеточки, которые вырабатывают инсулин. И они работают хорошо,

если на УЗИ видна крупнозернистая структура ткани. Да вот беда: ткань поджелудочной железы отекает, а значит, сосуды сдавлены, и инсулин не может попасть в кровь. Вот почему в организме дефицит инсулина. Железки еще живы, но инсулин в кровь не поступает. Так начинается сахарный диабет первого типа.

Вы пишете, что такая ситуация уже более полугода. Организм не может столько времени голодать без глюкозы, но она без инсулина не усваивается. И организм начинает вырабатывать энергию из собственных резервов – из жиров. Но и здесь засада: жиры при таких обстоятельствах превращаются в кетоновые (ацетоновые) тела. Поэтому от больного пахнет ацетоном, который определяется и в анализах. Так вот, еще не все время упущено, и вашему малышу можно помочь.

1. Отведите ребенка к психотерапевту и позанимайтесь с ним. Надо найти стрессовую ситуацию и в игровой форме разрешить ее.
2. Заваривайте желчегонные травы. Дети горечи не пьют, но можно использовать шиповник, кукурузные рыльца, красную рябину, тысячелистник, березовые и брусничные листья. Залить в термосе 0,5 л кипятка 1 ст. л. травы, настоять и процедить. Давать ребенку горячий настой по 50–70 мл (примерно четверть стакана) до и после еды (через 15 минут). Травы чередовать, пить каждую по 1 месяцу.
3. Используйте успокаивающие средства. Купите настойку валерианы. На бумажную салфетку накапайте 5–7 капель – и на ночь под нос. Делайте так 10–14 дней, затем – такой же перерыв (иначе будет перевозбуждение). Потом можно повторить. Во время перерыва используйте также настойку или эфирное масло мяты, лаванды (1–2 капли). Этими же настойками, смешанными пополам с любым растительным маслом, на ночь натирайте ноги (снаружи, от стоп до тазобедренных суставов).
4. Врач назначит лечение для отдыха поджелудочной железы, для помощи организму в переваривании пищи (возможно, инсулин). Рекомендации обязательно выполнять. Начался сахарный диабет, поэтому сахар есть нельзя, жиры надо ограничить.
5. Обязательно нужны физические упражнения, нагрузки. Это один из важных принципов лечения сахарного диабета.
6. Есть такой удивительный минерал – турмалин. Он восстанавливает кровообращение, помогает снять боль и спазмы, снизить уровень сахара в крови. Попробуйте собрать камешки, зашить их в мешочек с ячейками и приложить к больному месту – области желчного пузыря и поджелудочной железы, то есть посередине живота, повыше пупка.

Задача состоит в том, чтобы вырабатывался инсулин в тех клетках поджелудочной железы, которые еще живы.

Избавляемся от токсинов



Сейчас такая плохая экология! Конечно, это отражается на здоровье. Расскажите, пожалуйста, как очистить организм от токсинов. Существуют ли натуральные, природные средства?

Касимова Л.Я., г. Челябинск

Токсичные вещества постепенно накапливаются в организме человека. Еще в трудах Гиппократа сказано о необходимости своевременного выведения из организма вредных продуктов и балластных веществ. А при такой экологии, как у нас, избавляться от них просто необходимо. Обезвреживают токсины с помощью энтеросорбентов. В аптеках есть препараты, которые хорошо их связывают и выводят. Но они также выводят и полезные вещества: витамины, ферменты, белки, соли. Поэтому эффективнее продукты, содержащие клетчатку. Например, отруби (овсяные, ячменные и другие). А клетчатка семян подорожника еще эффективнее, ее даже называют кишечной метлой. Залить 0,5 л воды 1 ч. л. семян, прокипятить 10 минут на медленном огне, остудить, процедить и выпить за 2 приема. Для очищения кишечника рекомендуются такие слабительные, как жостер (крушина), свекла.

Хорошим средством для удаления токсинов являются водоросли: морская капуста (ламинария), хлорелла, спирулина, фукус и другие. Они избавляют организм от солей тяжелых металлов, радионуклидов и токсинов, выделяемых микроорганизмами. Бурые водоросли, помимо прочего, помогают при аллергии, замедляют рост опухолей. С их помощью лечат язву желудка и продлевают жизнь даже неоперабельным больным. Водоросли нормализуют обмен веществ, восстанавливают иммунитет, улучшают состав крови.

Для удаления токсических веществ из организма используют растения, обладающие мочегонным, потогонным, слабительным, желчегонным и противовоспалительным действием, способные нейтрализовать и вывести из организма токсины.

- Корни одуванчика: 1 ч. л. на стакан воды, кипятить 3–5 минут. Завернуть посуду с отваром во что-нибудь теплое и настаивать около 1 часа. Принимать горячий отвар по 50 мл (маленькой стопочке) 4 раза в день перед едой. Курс – 10–14 дней (до улучшения самочувствия).
- Корни лопуха: 2 ст. л. на стакан воды, кипятить 5–7 минут, завернуть отвар до остывания и принимать по маленькой стопочке 3–4 раза в день до еды.
- Цветки клевера лугового: 3 ч. л. на стакан кипятка, настоять 30 минут, укутав, и принимать горячий настой по 1/4 стакана 4 раза в день до еды 1–2 месяца.
- Листья черники: 3 ст. л. на 0,5 л кипятка, настаивать так же, принимать горячим после еды по 3/4 стакана 3 раза в день 1 месяц.

Нитраты можно вывести из организма благодаря некоторым растениям. Это зверобой, календула, пижма, бессмертник, коровяк, липа, пастушья сумка, солодка. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. сырья, настоять, укутав, 20 минут и принимать горячий настой по 1/2 стакана за 15 минут до еды и через 30 минут после. Заваривать по 3 недели каждую траву.

Избавиться от радионуклидов помогут: зверобой, пижма, хвоя ели, сосны и пихты, череда, семена подорожника и льна, зеленый чай, свежеотжатые соки, натуральное красное вино пополам с водой. Обезвреживают соли тяжелых металлов пектины. Они содержатся в яблоках (особенно полезны печеные), смородине, крыжовнике, винограде, черных сливах, инжире, алыче, морошке, апельсинах.

Конечно же, сами растения и продукты, используемые для очищения, должны быть экологически чистыми.

ТОЛЬКО ДОБАВЬ... КОРИЦУ

Мы с мужем – любители «дикого» отдыха. И этим жарким летом в компании с друзьями отправились на Селигер. Места чудные! Не отдых, а сказка!

В нашей сложившейся компании был один новичок – Игорь. Можно сказать, что это не человек, а ходячая энциклопедия! От него мы узнали, что воду можно обеззаразить при помощи корицы – достаточно бросить в 1 л жидкости всего щепотку снадобья, чтобы уничтожить вредоносные микроорганизмы.

Игорь – биохимик. Он рассказал о том, как давным-давно проводились опыты: к пастеризованному яблочному соку добавлялись пищевые бактерии – стафилококки и сальмонелла. И заметили, что в тех образцах сока, куда вводили корицу, развитие бактерий замедлилось. То есть, для того чтобы уничтожить микроорганизмы в жидкостях и пищевых продуктах, необязательно подвергать их пастеризации. Можно воспользоваться корицей, которая не только убьет микробы, но и придаст любому продукту оригинальный вкус.

Для нас это было открытием! Полученную информацию мы, конечно, не раз проверили в деле. И за время отдыха, хотя мы использовали для питья воду из озера и не всегда ее кипятили, а только добавляли корицу, никто из нас не страдал желудочно-кишечными расстройствами. Конечно, читатель скажет: «Сырую воду пить опасно, обязательно надо кипятить!» Но ведь бывают ситуации, когда это невозможно сделать. И тогда пусть вас выручит корица!

Есть еще один необычный рецепт, который сообщил нам Игорь.

> Если смешать 2 г порошка корицы с 1 ч. л. меда и смазать смесью зуб, который болит, то это успокоит боль, устранит воспаление. Можно смесь нанести на ватку и приложить ее к десне у больного зуба – так вы увеличите срок воздействия лекарства на десну.

По рассказам Игоря, такое средство не раз выручало его, а однажды даже укрепило зуб, который уже начал шататься.

Мой благоверный тоже как-то раз попробовал смесь корицы и меда. Воспаление десны, хоть и не сразу, но уменьшилось. Но был и другой эффект после употребления данного лекарства – у Сергея прекратились боли в желудке. Часть лекарства он волей-неволей сглатывал – вот и получилось, что, попав в желудок, оно оказало лечебное воздействие.

И после этого Сергей продолжил принимать смесь, но уже с другой целью – чтобы вылечить гастрит. Делал он так:

> брал 1 ст. л. меда и 1 ч. л. корицы, разводил в 1 стакане кипяченой воды и пил (утром и вечером – по 1 стакану).

И через две недели ему стало легче – желудок после приема пищи не ныл, изжога не появлялась.

Такое средство, кстати, полезно и при артрите. А также с его помощью можно снизить уровень холестерина.

Шукрасюк Н., г. Старая Русса

ПРИБОР НОЧНОГО ВИДЕНИЯ

Я много лет работаю водителем. Работа, как вы сами понимаете, не из легких. Когда приходится работать в вечернюю смену, мне легче. Я – «сова», вставать рано утром – целая проблема для меня. И для того, чтобы подняться ни свет ни заря и быть в боевой форме, мне приходится выпивать не одну чашечку кофе.

От чрезмерного употребления кофе стала побаливать печень. Мне посоветовали в качестве тоника использовать листья или семена лимонника. Я так и сделал.

Жена где-то раздобыла это сырье и стала готовить мне бодрящие напитки.

И вскоре я заметил, что не только бодрость появилась, но и зрение улучшилось. Раньше в вечернее или ночное время я терял остроту зрения. А тут благодаря лимоннику ситуация изменилась. Я заметил, что мне не надо уже напрягаться, как прежде – все хорошо вижу, даже в сумерки. Словом, лимонник стал моим прибором ночного видения.

> Взять 20 г измельченных семян лимонника, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут в термосе, принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Надо отметить, что однократные приемы лимонника особого улучшения состояния не дадут. Эффективность действия лимонника проявляется на 15-20-й день с начала курса.

Будьте внимательны! Препараты лимонника повышают артериальное давление. А чтобы не было бессонницы, лучше принимать их только в первой половине дня.

Эрвизов Г., г. Калининград

ПРОСНИСЬ И ПОЙ!

Справляться со стрессами мне помогают песни. Раньше, когда на работе возникали конфликтные ситуации, я всегда очень нервничала и долго не могла прийти в себя. А потом после каждой острой ситуации я вдруг стала петь – конечно, не вслух, а про себя. Напевала какую-нибудь из любимых песенок и отвлекалась. Так мой организм подсказал, как надо выходить из сложной ситуации.

Что делали бурлаки, когда им было тяжело? Правильно, пели! Вот и я пою. Некоторые сотрудники после стрессов таблетки глотают, а я песенки мурлычу. А уж когда домой прихожу, то пою громко – иногда даже кричу, что есть мочи! И становится легче!

Так я открыла для себя совершенно безобидный способ быстрого приведения нервов в порядок.

> После нервного потрясения надо петь не менее 5–10 минут – хоть в полный голос, хоть про себя. Дыхание за это время выравнивается, мысли «отцепляются» от негатива, и ты плавно переключаешься на иную – позитивную волну.

Пение заставляет работать в определенном режиме дыхательную систему. Ровное глубокое дыхание, а главное, выдох полной грудью «до упора», расслабляет, успокаивает, стабилизирует работу нервной системы, снижает чувство тревоги.

Недавно я прочитала, что простое пение от души в течение 20-30 минут ежедневно оказывает исключительно положительное воздействие на весь организм, на каждую его клеточку. Почаще вспоминайте слова: «Нам песня строить и жить помогает»! И пойте!

Юшечкова Е., г. Новороссийск



Каждый может стать йогом

Я перестал работать только тогда, когда понял, что здоровье уже не позволяет выдерживать темп и нагрузки. Вообще, это печально – остаться не у дел. Болячки сами начинают цепляться. Как-то раз, прогуливаясь по городу, остановился у книжного магазина, зашел и буквально оторопел перед разделом народной медицины. Даже не подозревал, что книги могут ответить на все мои вопросы! Часа три копался, выбрал для себя все самое интересное и начал самостоятельно решать «неувязочки» со здоровьем.

Почти год у меня ушел на то, чтобы привыкнуть к правильному питанию. Был лишний вес, и я с этим справился, а потом заинтересовался йогой. Выбрал самые простые упражнения и решил отточить навыки настолько, чтобы почувствовать воздействие моих занятий. Летом нашел укромный уголок в городском парке, рядом с домом, и каждое утро стал заниматься. Однажды ко мне присоединился проходивший мимо человек моего возраста. Рассказал, что уже несколько дней наблюдает за мной, но подойти не решался. А сегодня вот решил спросить, зачем мне все это, какая польза от занятий.

Мы разговорились, и нашлось много общих тем. Закончилось все тем, что новый знакомый попросил разрешения заниматься вместе со мной. Поначалу было неудобно выступать в роли тренера, но через несколько дней мы освоились и стали выполнять асаны очень бойко. В конце концов у нас стало все получаться. Оба подтянули мускулы, стали выглядеть вполне здоровыми и живыми. И случилось так, что через месяц, в начале осени к нам присоединилось еще трое таких же потрепанных жизнью, не очень-то старых, но и не молодых уже мужчин, оказавшихся за бортом. Все мы так сдружились, что стали заниматься и йогой, и пробежками в любую погоду. Прошлый новогодний праздник встречали большой дружной компанией. Всегда помогаем друг другу. Больше всего меня радует то, что все мы, обычные люди, не отличающиеся железным здоровьем, сумели добиться очень неплохих результатов: стали реже болеть, больше участвовать в семейных делах. Ведь это лучше, чем пить пиво и резаться в домино у подъезда.

Валентин Георгиевич Сурков, г. Электросталь

Скучать некогда

Когда подошел мой пенсионный возраст, я ни минуты не думала о том, чтобы уйти на покой, оставить работу. Чувствовала себя вполне здоровой, дочь вырастила, работу свою любила... Но вскоре разразился этот пресловутый экономический кризис, начались повсеместные сокращения, и я тоже была вынуждена уступить место тем, кто помоложе.

Первую неделю отдыхала от вечной суеты, зато потом поняла, что не смогу так жить, сидя в четырех стенах. Дочка у меня в другом городе, мужа я потеряла пять лет назад. И впервые почувствовала себя никому не нужной. Но горевать – не в моих правилах. Стояла однажды у окна и заметила, что цветку в горшке стало тесно. Решила пересадить. Оказалось, хорошо бы землю поменять. Взяла ведро, совок и отправилась в парк за землей. Так получилось, что полдня я занималась цветами. Пересадила, но ставить их было уже некуда. Отнесла в подъезд и расставила по подоконникам. С этого все и началось. Вдруг выяснилось, что чего-то я о растениях не знаю. Приходилось искать в Интернете советы по выращиванию комнатных цветов. Постепенно ко мне присоединились две соседки, стали помогать благоустраивать наш подъезд. И вот мы заметили, что цветы-то наши красивые, а стены порядком обветшали. Организовали инициативную группу, сходили в домоуправление, выхлопотали рабочих и сделали косметический ремонт. Жильцы из соседнего подъезда тоже загорелись этой идеей, и мы все переместились к ним. Так за 4 месяца мы привели в образцовый порядок весь наш дом. А после обустройства подъездов занялись подвалом. Организовали субботник, убрали весь хлам, проверили состояние коммуникаций. Через год жильцы выбрали меня председателем ТСЖ (товарищества собственников жилья), и так началась моя новая жизнь, с новой работой. По образованию я экономист, кое-что понимаю и знаю, как лучше организовать обслуживание, содержание жилого дома. Пришлось полностью погрузиться в работу, чтобы делать все экономично, чтобы и жильцы были довольны, и те, кто обслуживает наш дом. А это такое хлопотное занятие, отнимающее силы и время! Но, знаете, сейчас я чувствую себя куда более востребованной, чем раньше, потому что каждый день вижу плоды своего труда. К тому же и зарплату получаю, и комнатные цветы до сих пор развожу с удовольствием. У нас так много планов! Ведь есть еще двор, детская площадка... В общем, скучать некогда.

Лидия Бочкарева, г. Череповец

ИСЦЕЛЯЕТ



В наше время, если вдруг возникают какие-то проблемы с лекарствами, мы нередко впадаем в панику. А в военное лихолетье и трудные послевоенные годы люди не терялись. Они пользовались тем, что дает природа, и выживали. Сегодня ведущая нашей рубрики К.И. Доронина расскажет о том, какие лекарства дарит больным самый обыкновенный дуб.

ВЕЛИКАН ИЗ ДЕТСТВА

Под ритмичный стук колес пассажирского состава все тревожнее билось мое сердце с приближением родного поселка. Вот и станция, деревянное строение вокзала, сквер. Безлюдные улицы ухоженного рабочего поселка и двухэтажная деревянная школа... Еще не снесли мою школу, хоть и приспособили под поселковую управу, судя по вывескам. А вот и он, не подвластный годам, высокий, рукастый, смотрящий в небо – мой старый друг, мой дуб, огромный и гордый. Только сейчас, обнимая его шероховатый ствол, я поняла, что в душе всегда жила молитва: только бы он дождался нашей встречи! Ведь с ним связано так много воспоминаний детства!

Весной дуб распускался, оживал последним. И обязательно в те дни, когда из почек выстреливали нежные узорчатые листья, наступали холода – недолгие, мимолетные. Тогда в школьной столовой нас бесплатно поили чаем с восхитительными булочками. Под этим дубом мы клялись в вечной дружбе, вокруг него устраивали танцы по вечерам...

А осенью каждый ученик должен был принести в школу не менее пяти килограммов желудей для лесопосадок в степях России. Еще – для производства восхитительного желудевого «кофейного» напитка и для каких-то других пищевых и лекарственных целей. Наш дуб был особенно щедрым на желуди. Золотые, тугие плоды под ветерком отрывались от своих чашечек и падали к ногам великана, устилая землю. И когда по каким-то причинам отменяли урок, детвора с птичьим щебетанием высыпала во двор для сбора желудей.

ВЫЖИВАЛИ, КАК МОГЛИ

В моем пятом «Б» классе училась прехорошенькая девочка Катенька Малиновская. Она не отличалась успехами в учебе, еле-еле тянула на тройку заданные уроки. Но по характеру скромная и кроткая, всегда бедненько одетая и всегда голодная. После уроков ее поджидал младший брат Василек, и они, взявшись за руки, шли в свой запущенный дом, что неподалеку от школы. А там куролесила, скандалила, если не спала, их пьяная мать. Но сначала дети заходили в хлебный магазин, где оставляла им буханку хлеба сердобольная продавщица. За хлебом-то были огромные очереди, занимали с ночи. Катенька расплачивалась скрученной бумажной денежкой. Дети прятали, как могли, скудные алименты отца, присылаемые из Сибири. По особому распоряжению заведующей почтой деньги выдавали на руки Кате, иначе мамашка отберет и пропьет.

Моя бабушка Елена отпускала этим детям козье молоко и передавала коечто из продуктов. Некоторые соседи тоже поддерживали ребятишек. А Мария Станиславовна, учительница второго класса, где учился Вася, даже приносила в школу еду для малыша. Тихонько, чтобы никто не видел, она подкармливала его на большой перемене. Так больно было видеть в его ладони слипшуюся конфету «подушечку», которую он терпеливо сохранял для сестры. Время тяжкое – все выживали, как могли. Тогда еще не существовало законов о лишении материнских прав. Детские дома и так не вмещали сирот, много было калек. И Катя с Васей обустраивались в жизни сами.

ЖЕСТОКАЯ ПРАВДА ЖИЗНИ

Однажды почтальон принесла денежный перевод от отца и вручила детям. Катя с Васильком закрыли дверь на засов и стали распределять деньги на целый месяц. Мать в глубоком похмелье все-таки увидела почтальона и стала ломиться в закрытую дверь, расшатывая ее. На плите стояло оцинкованное ведро с кипящей водой. Дверь поддалась, сорванная с петель. Катенька вскочила на кровать и, прижимая к груди деньги, закричала: «Не отдам на водку! Это папа для нас высылает, нам еще месяц жить», – но вскоре захлебнулась криком. Мамаша плеснула на нее ведро кипятка и вырвала из скрюченной ладошки девочки, уже лежащей без сознания, несколько скомканных купюр. Васю вытащила из-под стола соседка, которая и вызвала «скорую». Пьяница помчалась за спиртным, не обратив внимания на изуродованную дочь. Потом пьяную вдрызг Варвару Малиновскую участковый посадил в кутузку, а в ожоговой палате медики спасали Катеньку. Местный хирург, он же и главврач, и гинеколог, и кожник, вечером обратился к моей бабушке: «Не спасем. До областного центра не довезем, ребенок в глубоком шоке. Медикаментов нет, мази Вишневского – и той на всю площадь ожогов не хватает. Помоги чем можешь! Я верю в тебя».

А у нас дома как раз было целое ведро галлов – дубовых «орешков», истекающих коричнево-фиолетовым соком. Летом эти наросты появляются на листьях дуба от повреждения их насекомыми. А осенью галлы опадают вместе с листьями.

НАСТОЙ И МАЗЬ ОТ ОЖОГОВ

Каждый год мы с бабушкой Еленой собирали галлы, отсоединяя их от дубовых листьев. И вот мы уже прокручиваем их через мясорубку и смешиваем с известковой водой – готовим лекарство для Кати.

Известь мы гасили в огромной бочке. Давали ей переволноваться, остыть, и у нас получалась прозрачная известковая вода с серебрящейся пленкой. Кашицу из галлов настаивали сутки в известковой воде (смешивали пополам), потом доводили смесь до кипения, остужали и процеживали через марлю. Таким настоем обмывали ожоги, гнойные запущенные раны, трофические язвы. А сердцевину хорошо высушенных желудей перемалывали в муку, иначе желуди могли покрыться плесенью. Полученную муку смешивали со свежими сливками (пользовались козьими, так как коровы у нас не было), и получалась мазь. Ее наносили на всю площадь ожога.

ДУБ ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ

Изумительное средство – мазь из желудей! Мало того, что снимает страшные боли. Она еще и обеззараживает, препятствует воспалению, восстанавливает поврежденные ткани. После этой мази очень легко снимается отторгнутая обожженная кожа.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА В ПОМОЩЬ

На зорьке следующего дня бабушка Елена завернула икону Божией Матери Владимирской в вышитое полотенце и подалась в больницу. Мне велела нести в ведерке галловый настой и желудевую мазь. В палате, где лежала вся в бинтах измученная Катенька, стоял невыносимый запах мази Вишневского. Девочка была в сознании. Беспрерывно из ее потрескавшегося, запекшегося рта вырывались стоны. Даже уже и не стоны, а что-то похожее на вой дикого животного. Бабушка повесила в углу палаты, над изголовьем Катеньки, икону, перекрестилась три раза, поклонилась, коснувшись головой пола, и стала читать молитву о болящих. Вся отрешенная, строгая, она будто отгоняла невидимые вражьи силы. Перекрестила и Катеньку. Окропляла ее святой водой, вербным пучком с Вербного воскресенья. И девочка перестала стонать, ей вроде как полегчало.

На вечерней зорьке – то же самое. И на утренней. Медперсонал удивлялся тому, как скоро шла на поправку девочка. Единственное, что не разрешал бабушке главврач, так это вход в процедурную. Да еще икону велел прятать. Зато всеми дубовыми снадобьями, которые мы с бабушкой принесли для Кати, он пользовался и даже записывал рецепты. А мы всей школой собирали желуди не только в область, но и для Катеньки. Как раз школьный наш дуб, король над всеми дубами, очень щедро разродился золотыми плодами.

ПРОЩЕНИЕ

Перед Новым годом в поселковом Доме культуры свершился товарищеский суд над Варварой Малиновской. Выздоровевшая Катенька с братом Васей и отцом, приехавшим из Сибири, сидели в первом ряду огромного кинозала. Варвара под конвоем сидела на скамье подсудимых, не поднимая глаз. Народу полный зал. Обвинитель изложил суть дела. Страшная история. Никто не защищал подсудимую, ей даже адвоката не выделили. Выступали многие, клеймили и позорили зверюгу-мать, желая ей долгих лет тюрьмы. Наконец, вызвали на сцену, к трибуне Катю. Она попила водички из стакана, а в зале повисла такая тишина, что слышно было, как билась муха в паутине. Катенька долго молчала и наконец произнесла сквозь слезы: «Не судите ее, не отправляйте в тюрьму. Она уже прошла немецкие лагеря в войну и вернулась с искалеченной душой. Многие виноваты в ее пьянстве – вовремя не остановили, не поддержали. Водка виновата, выжгла ей мозги, но она – моя мама. Я прощаю ее. Лечить ее надо», – и сбежала со сцены.

Зал рыдал. Варвару отправили в ЛТП – лечебно-трудовой профилакторий для хронических алкоголиков. Были такие заведения в советское время. Потом она вернулась к семье и пить прекратила.

Так и закончилась эта история. А теперь расскажу вам, как готовить и применять дубовые лекарства от разных болезней.

ДЛЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

При эрозивных гастритах, энтеритах, желудочных кровотечениях, после различных операций готовят настой. Заливают стаканом кипятка 1 ст. л. сухой измельченной дубовой коры, томят на водяной бане 30 минут, настаивают 6-8 часов, процеживают и принимают по 2-3 ст. л. 3-4 раза в день перед едой.

От воспаления желчевыводящих путей и поджелудочной железы (панкреатита), которое сопровождается диареей, 2 ст. л. растертой в порошок дубовой коры заливают 0,5 л холодной кипяченной воды и настаивают ночь. Пьют по 3 ст. л. 3 раза в день перед едой, соблюдая диету.

Если же случилось отравление грибами, солями меди, свинца или олова, 2 ст. л. коры дуба заливают 0,5 л кипятка, настаивают ночь и пьют 3-4 раза в день по 0,5 стакана за полчаса до еды. Курс лечения 40 дней.

При циррозе печени, который сопровождается кровавыми поносами и кровотечениями воротных вен печени, наряду с основным медикаментозным лечением в любую кашу, рекомендованную больному, добавляют 2 ст. л. муки тонкого помола из хорошо высушенных дубовых желудей без шелухи. Можно перемолоть желуди на кофемолке и заготовить муку впрок.

ДУБОВЫЕ СНАДОБЬЯ

• В случая резкого падения уровня лейкоцитов после облучения, химиотерапии, при увеличении селезенки по 1 ст. л. дубовой коры и галлов залить стаканом кипятка. Настоять ночь, процедить и пить по 1 ч. л. каждые 2 часа с 8 утра до 8 вечера. Курс лечения – 28 дней. Спринцевания этим настоем утром и вечером, а также его прием помогают и при вульвовагините, язвенном кольпите.

• При неоперабельном раке шейки матки настоять 1 стакан дубовых галлов в 0,5 л водки 12 дней. Пить по 1 ч. л. 5 раз в день, запивая водой, через каждые 3 часа. Утром и вечером ставить тампоны на 12 часов. Тампоны (лучше бинтовые, ниточка наружу) смачивать раствором: по 1 ч. л. настойки и касторового масла (хорошенько перемешать). Тампон должен вобрать в себя все снадобье. А при раке предстательной железы, мочевого пузыря, болях при мочеиспускании ставить тампоны в прямую кишку.

• Если беспокоят геморрой, трещины, 4 ст. л. дубовой коры залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, утром прокипятить 1 минуту и принимать по десертной ложке 3 раза в день перед едой. Делать на ночь микроклизмы в прямую кишку (50 г настоя), стараясь задержать снадобье как можно дольше. Курс лечения – до получения результата.

• Ванны из дубовой коры делают при любых кожных заболеваниях. Настой надо готовить как можно гуще: трехлитровая банка коры на ведро кипятка, настоять ночь. Температура воды 38–40 градусов, время принятия ванны 15 минут. Хорошо помогает при чрезмерном потоотделении, пролежнях, себорее, псориазе, крапивнице.

Из тупика –

Психологи уверяют нас, что человеческие возможности практически неисчерпаемы, хотя реальная жизнь как будто это опровергает. Мы болеем, терпим неудачи, порой остаемся у разбитого корыта. Откуда же такое противоречие? Действительно ли можно с помощью психологических знаний и методик сделать себя более здоровым, успешным, раскрыть свои творческие возможности? На вопросы «Лечебных писем» отвечает кандидат педагогических наук, практикующий психолог Л.С. ИЛЬИНСКАЯ.

– Лариса Семеновна, как может психология – наука о психике, то есть о душе, помочь в решении проблем, связанных, главным образом, с нашим физическим телом?

– Действительно, травмы, переломы, болезни тела, на первый взгляд, мало связаны с душой. Наше тело подчиняется законам материального движения. Если на голову падает кирпич – ты отпрыгиваешь, а у светофора непременно затормозишь, если, конечно, тот кирпич пролетел мимо и не отшиб инстинкт самосохранения.

А вот притормозить таким же образом мысли, ощущения, эмоции и другие состояния души нам едва ли удастся. И все потому, что душа свободна. Она не кошка, но гуляет сама по себе. Однако даже кошки поддаются дрессировке, если делать это с умом, любовью и терпением. А для души существуют тренинги. Зачем они нужны? Потому что наши душевные переломы, тюремные заключения эмоций, стрессы и страхи порой не менее опасны для здоровья, чем болезни физического тела. К тому же сегодня уже ни для кого не секрет, что большинство заболеваний являются психосоматическими, то есть телесная болезнь спровоцирована проблемами души.

– Что же с этим можно поделать?

– Психология помогает нам разобраться в себе, своих близких и в поведении людей, которые нас окружают. Человек, который научился видеть реальную ситуацию и собственные внутренние конфликты, имеет куда больше шансов быть здоровым и успешным, да еще помочь другим.

– Однако очень многое в нашей жизни зависит от объективных обстоятельств. Разве мы можем на них повлиять?

– Никому еще не удалось вывести формулу случайных и закономерных событий. Есть ли судьба и можно ли ее избежать? В детстве я была потрясена «Песнью о вещем Олеге» А.С. Пушкина. Волхв нагадал князю Олегу, что он примет смерть от своего коня. Князь расстался с конем, а когда узнал, что конь умер, пошел посмотреть на его кости и был ужален змеей, которая выползла из черепа. Так исполнилось предсказание.

Но сегодня я думаю, что человек при правильном (с психологической точки зрения) поведении способен уходить даже от рокового стечения обстоятельств, а при неправильном – может испортить самому себе и счастливое предназначение. Это как выбор на развилке дорог. На мой взгляд, правильное направление выведет к удачному шансу даже в самых экстремальных случаях.

Есть тысячи примеров, когда человек, формирующий вокруг себя положительное эмоциональное поле, привлекает к себе удачу, с ним случаются настоящие чудеса. Это нашло свое отражение в лучших народных сказках, где поток светлых духовных побуждений героя и его сообразительность всегда побеждают зло и грубую силу.

– В реальной жизни способности обычного человека, к сожалению, весьма невелики...

– Что касается реальной жизни, то и в ней наши способности огромны. Если мы их не проявляем, то лишь потому, что не знаем, как это сделать. Не умеем тренировать, развивать и совершенствовать свои качества. Поддаемся стрессам и депрессиям. С другой стороны, мы сами часто разрушаем собственную жизнь, причем в самых обыденных моментах повседневности. Все эти проблемы изучает психология и находит для них решения.

– Почему даже неглупые люди порой сами себе вредят, принимают неправильные решения, совершают ошибки, очевидные для окружающих?

– Тут дело в том, что у нас параллельно работают два канала мыслительных процессов: сознание и подсознание. Сознание выдает нам логическую цепочку мыслей, а подсознание подсовывает образы и целые пласты событий, которые не соответствуют данному моменту, но влияют на процесс принятия решений. В момент эмоционального возбуждения и во многих особых состояниях психики мы интуитивно следуем именно приказам подсознания. Иногда это дает творческое озарение, но порой заставляет совершать необдуманные, рискованные поступки, причем человек не всегда может их объяснить. Например, если кто-то сделал что-то не так, это может вызвать у нас «праведный» гнев, на фоне которого мы способны на разрыв даже с близким и очень необходимым нам человеком. В момент злости мы практически перестаем контролировать свои действия, а уж о том, чтобы потом извиниться, и речи нет.

– Как же притормозить себя на душевных поворотах?

– Это может лишь тот, кто прошел определенную тренировку. На самом деле наша психика поддается обучению – так же, как и мускулы в спорте. Всеми нашими интуитивными порывами руководит подсознание. Это тот джинн, которым способен управлять только его хозяин – вы сами.

– Разве можно научиться управлять подсознанием?

– Отчасти можно, и в психологии есть целый ряд методик для этого. Разрабатывались и методы стимуляции творческого мышления, которое невозможно без участия подсознания. Так, лет 20 тому назад перед учеными была поставлена вроде бы простая задача: научить робота переходить дорогу. Если в робота заложить программу перехода дороги по сигналу светофора, то все в порядке. Но просто перейти дорогу и не попасть под машину, как мы нередко делаем, робот не в состоянии. Дело в том, что человек принимает решение иначе, чем робот – творчески, опираясь на импульсы подсознания. Сначала ученые исследовали кота, заставляя его следить за движением по экрану светящейся точки. Было написано много томов, но кот так и не объяснил, как он принимает решение. Потом исследовали раков, как они пятятся. И, наконец,

К звездам!



решили, что пора исследовать человека. В этой работе принимала участие и я. Надо было понять, как человек принимает нестандартные решения, решает творческие задачи.

– Приведите, пожалуйста, пример творческой задачи.

– Пожалуйста. Из 6 спичек нужно создать 4 равносторонних треугольника. После первых же попыток человек понимает, что просто так ее не решить, но продолжает тупо перекладывать спички. А задача-то творческая! Наши эксперименты показали, что логическое сознание решить ее не может, но в подсознании есть образ, который способен нам помочь. Однако оказалось, что между сознанием и подсознанием существует какая-то граница. У людей, у которых сильно развито логическое мышление, а творческий процесс заторможен, она очень плотная, и новым идеям и образам прорваться из подсознания в сознание трудно. Но у кого-то эта граница более слабая, и образы из подсознания могут перейти в сознание. Облегчает такой переход, например, сон, вот почему многие открытия совершены во сне. А мы добивались активного внимания у испытуемых с помощью внушения. И тогда наша задачка легко решается: надо выйти из плоскости и приподнять спичку. Из 6 спичек получится правильная четырехгранная пирамида – тетраэдр.

– Читатели всегда ждут от психолога практических советов. Например, что делать, если одолели депрессия, плохое настроение или самочувствие, высокое давление или кризис?

– На самом деле вы сами вовсе не уверены, что все так уж безнадежно. Просто судорожно ищете выход из придуманного вами плохого стечения обстоятельств. Почему придуманного? Потому что большинство проблем можно развернуть таким боком, чтобы открылись новые перспективы.

– Ну, давайте конкретно. Желания не сбываются, в реальной жизни всегда не везет. Денег как не было, так и нет...

– Вы правы. Большинство сказок заканчиваются словами «по усам текло, а в рот не попало» или «стали они жить-поживать да добра наживать». А как его наживать и как они дальше стали поживать, нигде не сказано. Все сказочное происходит до свадьбы, а дальше начинается настоящая быль. Что же делать? Ответ здесь однозначный. Если все ваши действия до сих пор приводят к отрицательному эффекту, то прекратите их, какое-то время не делайте ничего. Дайте самому себе возможность подумать. Перед вами красный свет. Тормозите и ждите нового сигнала – он обязательно появится.

– Что же, просто сидеть и чего-то ждать?

– Вовсе нет. От вас требуется выйти из замкнутого круга неудачных решений и начать делать что-то совершенно новое, пусть даже вам не свойственное. Кризис – это прекрасный шанс для взлета из тупика к звездам. А главной причиной многих тупиковых состояний является наша инертность.

– А как быть с чувством вины или, напротив, с желанием найти виновного в моих бедах?

– Если вы попали в непредвиденные условия, то никто ни в чем не виноват. Разумеется, всегда существуют конкретные виновники преступлений или свершившихся действий, но вы же могли обойти их и не попадать в ловушку! Искать надо выход, а не виновников. Но если вы понимаете, что виноваты сами, то простите себя за все и идите дальше. Вы наказаны уже тем, что побывали в данной ситуации. Вернуться назад и все исправить не в ваших силах. Впрочем, в психологии существует метод «возврата и воображаемой коррекции». Мы его используем на групповых театрализованных занятиях, которые я веду много лет, но можно тренироваться индивидуально. Представьте себе момент, когда, на ваш взгляд, вы совершили ошибку или вас незаслуженно оскорбили, уволили, унизили и т.п. Проиграйте самостоятельно или с друзьями, как вы хотели бы эту ситуацию видеть, чтобы выйти из нее победителем. Скажите себе: «Я победитель», почувствуйте радость победы. А теперь считайте, что так оно и было.

– Но умом-то я понимаю, что это всего лишь спектакль?

– Важно, что ваше подсознание очистилось. Произнесите слово «Освобождение!». Главное теперь – не повторять тех же заблуждений и ошибок.

– Есть ли какие-то доступные методы преодоления стрессов?

– Начинающему пессимисту я говорю, что можно выбрать себе один из двух видов транспорта: метро или метлу. Если в депрессивном состоянии вы будете спускаться в метро, то погрузитесь еще глубже в свои угрюмые мысли. А если полетите на метле, то понесетесь все выше и выше. Почему колдуны и ведьмы предпочитают именно этот вид транспорта? Потому что в нем нет ограничений пространства. Теперь сядьте удобнее в мягком кресле – это ваша метла. Закройте глаза, чтобы даже внутри себя не видеть тот стресс, который привел вас в такой шок. Считайте, что вы его уже проехали, и летите вперед. Ваш стресс безнадежно отстал, размылся, превратился в точку. Проделывайте такие упражнения несколько раз в день. Вы быстро почувствуете, что этот стресс не столь уж важен в вашей многогранной жизни. И тогда примените метод новизны.

– В чем состоит этот метод?

– В стрессах противопоказаны любые привычные дела и движения. Если вашей душе стало грустно, тесно, неуютно и просто выть хочется – меняйте что-нибудь! Можно менять цвет волос и обоев, одежду, номер телефона, предметы быта и т.д. Но главное – это новизна в мыслях, восприятии, обстановке и атмосфере. Об этом методе знают все, но применяют избранные. Будьте избранным. Это вдохновляет не только на новые поступки, но и изменяет направление судьбы, если, конечно, сегодняшняя вас не устраивает.

Беседовал Александр Герц

Мои бальзамы для волос

Где-то после тридцати лет я стала замечать, что волосы становятся сухими и ломкими. И, что самое неприятное, появилась седина. Она еще в глаза не бросается, однако при близком рассмотрении уже заметна. У меня волосы каштанового цвета, поэтому я часто пользуюсь домашним бальзамом для волос. Он из луковой шелухи. Не надо пугаться, что после него остается резкий запах лука, как после маски из натертой луковицы. Этого нет, а эффект ощущается почти сразу после применения: волосы становятся живыми, упругими, блестящими и слегка окрашиваются. Так что и седина уже незаметна.

• Луковую шелуху (1 часть) минут 20 кипятят с водой (10 частей), настаивают в течение часа, процеживают. Втирают в кожу головы ватным тампоном 2–3 раза в неделю в течение месяца.
• Также хорошо использовать бальзам из листьев березы: 1 ст. л. листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить и втирать после каждого мытья головы.

А блондинкам можно смело пользоваться отваром ромашки аптечной.

Александра Силантьева, г. Самара

Как избавиться от пятен?

После загара у меня почти сразу на лице появляются пигментные пятна, которые очень портят внешний вид. Вообще-то, я стараюсь, чтобы лицо не загорало. Знаю, что загар старит. И все равно, как только солнышко начинает греть и радовать, пятна заметны. По косметическим кабинетам ходить нет времени. А вот воспользоваться бабушкиной записной книжкой, в которой собрана тысяча советов для красоты, мне удается. И результат – на лице! Есть несколько способов отбеливания пятен на коже.

• Мвска из хрена. Перемешайте 1/4 стакана кислого молока, 1 ст. л. овсяной муки и 1/2 ч. л. тертого хрена. Поместите смесь между двумя слоями марли и положите на лицо на 20 минут. Затем смойте и нанесите крем. Повторяйте каждый день в течение недели, а затем делайте маску раз в неделю.
• Если у вас очень чувствительная кожа и хрен ее раздражает, можно сделать иначе: смешайте 100 г жидкого меда и сок одного лимона, нанесите на лицо на 15–20 минут, смойте.
• Советую приготовить луково-медовую смесь. Свежеотжатый сок смешайте пополам с медом и нанесите на пигментироввнную кожу на 15–20 минут. Снимите смесь влажным тампоном.
• При жирной коже луковый сок можно смешвть со столовым уксусом в рввных пропорциях. Смоченную этой смесью салфетку накладывайте на кожу на 15 минут.

Должна сказать, что лук – это непревзойденное омолаживающее средство, к тому же – с отбеливающим эффектом. А свежий сок лимона или хрена советую добавлять во все маски при склонности к образованию пигментных пятен.

Валентина Тихомирова, г. Москва

После изнурительной жары

Это может не бросаться в глаза с первого взгляда, однако наша кожа очень страдает после изнурительной жары. Лично я не могу пользоваться в такие дни кремом и уж, конечно, пудрой. Кожа на лице становится непроницаемой, не дышит. Но, с другой стороны, без крепкой брони из крема и всего остального она быстро высыхает, стареет. Надо ее восстанавливать, причем бережно, а это значит – своими, натуральными средствами.

• Возьмите 1 ст. л. сметаны, смешайте с творогом и солью. У вас получится очень мягкий скраб, который бережно удалит с кожи омертвевшие клетки, при этом не нарушив ее естественный кислотный баланс. Соли можно не жалеть – не менее 0,5 ч. л. Вотрите скраб по массажным линиям, подержите несколько минут, смойте.
• Сделайте питательную маску: белок одного сырого куриного яйца смешайте с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. размолотой овсянки. Нанесите маску на 10 минут, смойте, затем нанесите крем.

Вообще, чем старше становишься, тем бережнее надо ухаживать за лицом. Я советую отказаться от мыла. В крайнем случае, использовать для умывания специальные пенки или обычную овсянку. Овсяные хлопья можно заранее размочить и использовать в виде кашицы. Наносите их массирующими движениями, пройдитесь по всему лицу и шее. Эффект от таких простых мер особенно заметен в конце лета, когда мы уже сыты и солнцем, и жарой.

Светлана Мурзина, г. Тобольск

Арбузный лед: два в одном

Когда покупаете арбузы, не забывайте, что сок из них – настоящий подарок для кожи лица. Несмотря на то, что на вкус он просто сладкий, этот сок обладает многими ценными качествами, необходимыми для красоты и молодости лица. Вот попробуйте как-нибудь вырезать кусочек арбузной мякоти и просто помассировать им очищенное лицо, а потом еще несколько минут полежать, пока сок не подсохнет. После этого умойтесь и посмотрите в зеркало. Кожа, как у младенца!

Пока есть арбузы, я делаю арбузный лед. Просто беру весь сок, который остается на тарелке или в арбузной корке, в также выдавливаю его ложкой из мякоти. Процеживаю сквозь марлю в банку. Затем разливаю в формочки для льда и каждое утро протираю таким льдом лицо. Это насыщает кожу полезными веществами и одновременно тонизирует ее. Она становится моложе, ярче.

Такой же лед можно сделать из дынного сока. Если вам покажется, что после процедуры кожа немного «сладковата», протрите лицо ваткой, смоченной либо в молочной сыворотке, либо в кипяченой воде. После этого нанесите дневной крем. Не пожалеете!

Алла Николаева, г. Санкт-Петербург

Травники называют грушанку спутницей боровой матки. Обе чудо-целительницы произрастают в таежных северных краях. Можно встретить грушанку и на Кавказе, в горах. Научных сведений о ней немного, зато в народных прописях эта трава не случайно называется сороканедужницей.

ГРУШАНКА ОТ СОРОКА НЕДУГОВ

ЖЕНСКАЯ ПОМОЩНИЦА

Стоит один раз застудить придатки – и неприятности будут продолжаться много лет. Еще подростком я простудилась, а когда вышла замуж, поняла, во что это вылилось: долгое время не могла забеременеть. Врач мне сказал прямо в глаза, что только чудо может помочь с такими спайками. Тогда я и узнала о лекарственных растениях, которые помогают женщинам избавиться от воспалений и зачать ребенка. Поначалу вместо чая пила настой с листьями грушанки. Заваривала их, как обычный чай. Листочки эти очень напоминают чайную заварку. После месяца приема исчезли ноющие боли во время месячных, нормализовался цикл, улучшился сон. Вот рецепт целебного чая.

Залить 2 ст. л. сухой травы 300–400 мл кипятка. Накрыть, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3–4 раза в день за 30–60 минут до еды (или через 1–1,5 часа после еды) с медом. Одну порцию травы можно заваривать дважды (2 дня подряд). Курс лечения индивидуальный, до улучшения.

Как только почувствовала себя практически здоровой, провела еще два курса лечения сбором, в который входили грушанка и боровая матка (поровну). Эти две травы усиливают действие друг друга. Готовила настойку на водке: 2 ст. л. листьев боровой матки и столько же листьев грушанки залить 0,5 л водки, настаивать 20 дней. Принимать по 20-40 капель 3 раза в день за час до еды. Курс лечения – от 3 до 6 месяцев.

Теперь у меня два сынишки.

Галина Минаева, г. Томск

ЕСТЬ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТАТИТА

Однажды я услышал фразу, повергшую меня в состояние шока: простатит – это проявление мужского климакса!

«Видимо, болезнь дана нам, мужчинам, в наказание за то, что мы не рожаем» – вот что мне сказали. Однако я с этой проблемой столкнулся, когда мне и сорока лет не было. Не буду описывать симптомы, скажу только, что сразу понял, в чем дело. Сходил к врачу, который меня «успокоил»: мол, какой климакс? Такое случается и с молодыми. И я решил поехать к отцу в деревню за лекарством. Он уже не одного бедолагу вылечил, потому что знает старинный рецепт.

- На стакан крутого кипятка кладут 1 ст. л. высушенных листьев грушанки, накрывают сверху полотенцем и выдерживают в тепле 2–3 часа. Простатит лечат в среднем 3–4 недели, принимая по 40–50 мл (маленькой стопке) настоя 3 раза в день до еды.
- Испытана мною и спиртовая настойка: чуть более половины стакана измельченных листьев грушанки заливают стаканом водки и настаивают в темном месте 3 недели. После процеживания принимают по 30 капель в 1 ст. л. воды 3 раза в день до еды.

Лечение простатита обычно комплексное. И самое простое доступное средство – семена тыквы. Во время лечения их надо съедать не ради удовольствия, а в качестве лекарства по 30-40 штук 3 раза в день. И, конечно, советую делать гимнастику. Самое простое – я об этом узнал как раз из «Лечебных писем» – «хождение» на ягодицах утром и вечером.

Геннадий Викторович Летунов, Нижний Новгород

ВЫРУЧИТ ВСЕГДА

Бабушка рассказывала, что маленьких детей, чтобы они спокойно спали всю ночь в сухой постели, поили за час до сна отваром грушанки. А чтобы дети не отказывались, бабушка вместе с ними пила этот целебный отвар. Она говорит, что именно поэтому у нее никогда не повышалось давление, не болела печень, и сердце ее не беспокоило. Я об этом вспомнила, когда долгое время не могла избавиться от воспаления век. Ничего не помогало, веки были всегда красные, а глаза – как будто заплаканные. И вот вспомнила, о чем мне говорила бабушка.

Залить 300 мл кипятка 2 ст. л. сухих цветков, настаивать 1 час. Процедить и делать теплые примочки на веки. Держать по 20–30 минут утром и вечером.

Не помню точно, но, кажется, уже через 2 недели мои глаза снова стали нормальными. Заодно исчезли с лица и мелкие прыщики.

Вероника Горелова, г. Архангельск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГРУШАНКА?

Много веков грушанку применяют при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и почек, водянке, отеках, воспалениях предстательной железы. Помогает она и при сахарном диабете, заболеваниях печени, опущении внутренних органов. Спасает от головной боли и ревматизма, от болей в желудке, колита, энтерита... Даже эпилепсию лечат грушанкой! В последние годы ее все чаще используют при женских и мужских болезнях, несмотря на то что растение мало изучено.

Удивительное варенье

Скоро закончится лето, и я изо всех сил запасаюсь полезными заготовками. Являясь большой сладкоежкой, знаю, что избыток конфет и печенья вреден, поэтому заготавливаю разнообразные варенья. В ход идут ягоды, фрукты, а также арбузы, морковь и даже кабачки.

С одной стороны, кабачки не имеют особого яркого вкуса. Зато они впитывают вкус тех продуктов, с которыми готовятся. Это интересное их свойство я и учитываю, когда готовлю варенье из кабачков. Добавляю в него лимоны, апельсины, а иногда и то, и другое. Еще мне очень нравится, что прозрачные нарезанные кабачки в варенье смотрятся, как ананасы. Несколько раз мои подружки путали кабачковое варенье с ананасовым. Я посмеялась и раскрыла им секрет. А они сначала даже не поверили – настолько вкусным им показалось мое варенье.

Сами по себе кабачки некалорийны и целебны. Они обладают желчегонным и мочегонным действием, выводят из организма холестерин и тяжелые металлы. Их клетчатка мягко очищает кишечник, а пектины нормализуют обмен веществ. Ну чем не диетическое питание?

Чтобы варенье получилось нежным, я варю его из молодых кабачков, у которых не надо срезать кожицу. Без кожуры в овощах остается совсем мало микроэлементов и витаминов. Однажды делала варенье из старых, уже полежавших кабачков. Тогда уж пришлось кожурку и семечки убирать, чтобы они не мешали в варенье.

Кабачки я мою и нарезаю небольшими кубиками. Если овощи уродились крупные и внутри много семечек, то я их удаляю. Складываю нарезанные кубики в большую эмалированную кастрюлю и засыпаю сахарным песком. Сахара обычно беру килограмм на килограмм. Иногда кладу и побольше – примерно 1,2 кг сахара на 1 кг кабачков. Тогда варенье можно хранить долго и не закатывать. Засыпав кабачки песком, оставляю их настаиваться на час. Можно и дольше подержать – ничего плохого не случится. Затем хорошенечко мою лимоны. Беру их из расчета: 1 лимон на 1 килограмм кабачков. Если использую апельсины, то пропорции такие же. Нарезаю лимоны или апельсины маленькими кусочками, предварительно очистив от кожуры. Пробовала тереть фрукты на терке. В этом случае я их не очищаю, и тоже неплохо получается. Вот только косточки обязательно удаляю.

Ставлю кастрюлю с кабачками на средний огонь и довожу до кипения. Добавляю лимоны или апельсины. Снимаю с огня и даю остыть до комнатной температуры. Снова ставлю на огонь, довожу до кипения и даю остыть. Делаю так и в третий раз. Затем разливаю кипящее варенье по стерильным банкам и закатываю, а если сахара положено больше нормы, то просто закрываю банки бумагой и перевязываю веревкой.

Вот такое вкусное и полезное варенье получается. Делать его несложно, а по количеству витаминов и микроэлементов оно не уступает вареньям из фруктов, даже наоборот.

Ирина Васильевна Донина, г. Казань

Овощные витаминные напитки

Когда жарко, так хочется порадовать себя какими-нибудь освежающими напитками! Тем более, аппетит в жару плохой, обычных продуктов просто не хочется. Разве что свежие овощи, фрукты, ягоды или соки... Все лето я так в основном и питалась. Ничего горячего толком и не готовила. А потом мне в голову пришла мысль, что можно делать полезные напитки на основе овощных соков. Не все овощи такие вкусные, как фрукты, и заставить себя регулярно их есть не всегда получается. А прохладные и полезные напитки всегда в ходу. Готовила их пару раз в день и хранила в холодильнике. В своих соках нет консервантов, поэтому они плохо хранятся. А в жару очень быстро размножаются микроорганизмы, поэтому оставлять соки при комнатной температуре нельзя. Их вообще лучше пить сразу после приготовления. Но на даче у меня не было времени постоянно выжимать соки, и я делала напитки на их основе про запас.

Мыла и мелко нарезала огурцы, чтобы получился целый стакан. Добавляла 1 ст. л. сока крыжовника или лимонного сока, 1 ст. л. натурального меда с пасеки и взбивала все это миксером. Огурцы, как известно, на 90% состоят из биологически активной воды, очищающей клетки организма. А в оставшихся 10% много полезных веществ. Такой способ приготовления напитка мне понравился еще и тем, что не надо срезать кожуру с огурцов. Значит, сохраняется клетчатка, обладающая эффектом щетки для кишечника. Огуречный напиток можно сделать очень быстро, поэтому чаще всего я готовила его, как только хотелось попить. А второго напитка делала много, и его на полдня хватало.

Отжимала томатный и морковный соки. Смешивала 2 стакана томатного и 1 стакан морковного, добавляла 1 стакан холодной кипяченой воды. Сразу выпивала стаканчик свежего и бодрящего напитка и ставила его в холодильник, обязательно накрыв крышкой. Это важно, так как иначе потеряется много витаминов.

Морковный сок обладает таким мощным очищающим воздействием, что я не пью его в чистом виде. Зато разбавленный он становится отличным средством для очищения печени и желчевыводящих путей. А по количеству каротина мой напиток, безусловно, лидер. Ведь морковка оранжевого цвета, а помидоры – красного, поэтому и в тех, и в других много витамина А. Еще этот рецепт я рекомендую всем своим знакомым как панацею для хорошего зрения. К тому же в помидорах много ликопена, который полезен для сосудов. Он защищает меня от остеопороза и нормализует давление.

Сколько бы я ни угощала своих дачных гостей освежающими напитками собственного изготовления, еще никто не отказывался. Теперь специально держу в холодильнике несколько подготовленных огурцов, помидоров и морковок. Так что при необходимости могу сделать холодненькое питье сразу и не дожидаться, пока напиток охладится в холодильнике.

Валентина Германовна Тимофеева, г. Курск

Очень жить хочется!

Мне 58 лет. Вообще я человек здоровый, но в последнее время появились проблемы с сердцем — стали появляться частые перебои. Сердце трепыхалось так, что казалось вот-вот из груди выскочит. К каким только врачам не обращалась. У меня еще обнаружили сахарный диабет, сахар по утрам до 17 бывает поднимается. Один старый врач мне сказал, что все эти болезни от того, что я сама не хочу быть здоровой. И ведь правда, несмотря на высокий сахар ем постоянно и пироги, и конфеты. Выходит, что я сама себя не люблю! Сразу в этот же день решила изменить свою жизнь. Сын купил мне ванны Скипофит и фитосборы алтайских трав Фитодол. Начала делать. Утром и вечером пью травы от сахарного диабета, через день делаю ванны со Скипофитом, села на диету. Одним словом, взялась за себя — кому будет легче, если буду недвижимым инвалидом или от трофических язв ноги ампутируют. И вот спустя 4 месяца я похудела на 2 размера, внешне помолодела, сахар держится в пределах нормы, а самое главное — сердце как часы работает. Боюсь сглазить!

Лидия Михайловна, Московская область.

Скипидарные ванны

У меня очень сильно болели суставы. Врачи разводили руками и настоятельно советовали похудеть. Но когда тебе далеко за 60, сбросить вес очень сложно, уже ничего не помогает!

Однажды одна сослуживица моего мужа, зная о моих проблемах, передала через него мне целую пачку ваших замечательных газет. Я прочитала и обомлела. Оказывается, таких как я огромное количество, у многих со здоровьем еще хуже, но они не сдаются, борются и побеждают. Я прочитала много благодарственных писем о скипидарных ваннах Скипофит на травах и поняла, что это мне должно обязательно помочь. Ведь ванны восстанавливают кровоток и обмен веществ, люди от них худеют и снова встают на ноги. Я тут же послала мужа в аптеку за спасительными бутылочками! Стала принимать ванны и делать примочки. Спустя несколько процедур стало легче, перестало беспокоить давление. По окончании полного курса скинула 15 кг. Теперь снова хожу и даже бегаю! Красивая и абсолютно здоровая! Скипидарные ванные — это сила природы!

Любовь Викторовна, г.Пермь.

Сертификат №РОСС RU.AE96.B03527, № РОСС RU.AE96.B03528 Косметическое средство

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
СКИПОФИТ

Бесплатная консультация и оформление заказа:
8 (495) 661-86-00, 790-76-96.
Интернет-магазин: **bezlekarstv.ru**

Вам дорого звонить? Отправьте SMS на номер **8 (495) 505 09 82** и мы вам перезвоним БЕСПЛАТНО!

Адрес для писем, заказов по почте: 111250,г. Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках:
Москва: в сети аптек «Ригла» – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Самсон-Фарма»** – т. 994-48-88; **«Горздрав»** – т. 773-89-41; а также сети **«А5», «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».** **Санкт-Петербург** – (812) 703-45-30; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** – (343) 322-65-47; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Н.Новгород** – (8312)74-01-30; **Казань** – (843) 554-54-54; **Новокузнецк** – (3843)99-11-66; **Ростов-на-Дону** – (863) 263-05-23(24); **Магнитогорск** – (3519) 21-04-54;

Коды в «ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен».

На правах рекламы

ООО «МедиаГрупп», ОГРН-1087746118613, г. Москва, ул. Вятская, д. 35.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

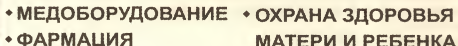
14-16 сентября 2010

Администрация Волгоградской области, Администрация Волгограда
Волгоградский государственный медицинский университет
НП "Национальная организация дезинфекционистов"
Выставочный центр "Царицынская ярмарка"

XXI специализированная межрегиональная выставка www.zarexpo.ru



МЕДИЦИНА и ЗДРАВООХРАНЕНИЕ



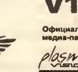
ВОЛГОГРАД
Дворец Спорта профсоюзов

Генеральный спонсор



Генеральный Интернет-партнер **V1.RU**

Официальный медиа-партнер



Генеральный информационный партнер





ВЦ "ЦАРИЦЫНСКАЯ ЯРМАРКА"
400005, Волгоград, пр. Ленина, 88, офис 504
Тел./факс: (8442) 26-50-34, e-mail: nastya@zarexpo.ru

Чтобы ноги не болели

Если у вас часто болят ноги и вы быстро устаете, то несколько простых процедур помогут сохранить здоровье. Обязательно делайте контрастные ванночки для ног или в течение 5 минут направляйте попеременно на ноги сильную струю то горячей, то холодной воды. Тщательно вытерев ноги, приступайте к массажу: насыпьте на руки побольше детской присыпки и вращательными движениями массируйте сначала подошву, затем боковые поверхности стопы, поднимитесь к лодыжкам. Чем энергичнее вы будете делать массаж, тем лучше будет циркуляция крови, тем быстрее «оживут» ноги. Поскольку на стопах ног много биоточек, отвечающих за здоровье многих органов, то и общее самочувствие улучшится.

А чтобы мышцы ног у вас были сильными, их необходимо тренировать. Если ежедневно в течение 10-30 минут делать упражнения, то можно решить проблему усталости ног.

Все упражнения необходимо выполнять босиком.

- Поставьте ступни параллельно, поднимитесь на носки, опуститесь на полную ступню. Проделайте упражнение не менее 20 раз.
- Попытайтесь пальцами босой ноги ухватить маленький шарик и поднять его на высоту 30 см. Уроните его на пол. Сделайте то же самое пальцами другой ноги. Делайте это упражнение по 5 минут каждый день. Сначала будет трудно схватить шарик, но после нескольких попыток это сделать удастся.
- Встаньте босыми ногами на толстую и широкую книгу так, чтобы пальцы свисали. Попытайтесь пальцами ухватить край книги. Через несколько дней вы уже сможете опустить пальцы вниз под прямым углом к ступне. Это упражнение, как и предыдущее, укрепляет сухожилия пальцев.
- Вставьте карандаш между пальцами ноги и попытайтесь что-нибудь написать. Это упражнение надо делать до тех пор, пока не научитесь писать слова разборчиво. Упражнение усиливает мускулатуру всей ноги.
- Сядьте и одной рукой возьмитесь за ступню ноги и крепко ее удерживайте, а другой возьмитесь за большой палец ноги и вращайте его сначала в одну, а затем в другую сторону. Выполните вращение других пальцев.

Приобретите себе скалку и держите ее в таком месте, чтобы она всегда была под рукой. Из всех упражнений для ног, на мой взгляд, данные упражнения со скалкой самые эффективные. Чем больше времени вы затратите на упражнения со скалкой, тем сильнее и здоровее будут ноги.

- Сядьте, поставьте стопы на скалку и начните перекатывать ее от пальцев к пятке, прилагая при этом некоторое усилие.
- Встаньте и перекатывайте скалку от пальцев к пятке, надавливая изо всех сил сначала на подошву одной ноги, а затем другой. Выполняя это замечательное упражнение, вы проглаживаете каждый мускул, каждую кость, каждый нерв и сухожилие ноги.

Найдите время и место, чтобы походить босиком по земле или траве, песчаному берегу реки – это отличный способ стимуляции ног. Гуляя босиком, захватывайте пальцами ног камешки, палочки. Когда ваши конечности перестанут «гудеть» и вы перестанете замыкаться на своей боли, то сможете посмотреть другими глазами на окружающую вас природу. И вам покажется, что растения стали цвести ярче, а птицы стали петь звонче!

Берегите свои ноги и будьте здоровы!

Хирилов Анатолий,
сот. т. 099-902-09-96
(адрес в редакции)

Незаменимый мини-тренажер

Мой спортивный тренажер так мал, что может поместиться в кармане одежды. Вы удивлены? А резиновая лента – именно такой тренажер! Приобрел я ленту давно, стоила она сущие копейки. И занимаюсь с ней постоянно – даже беру ее с собой на работу, чтобы в обеденный перерыв немного размяться. С помощью такого мини-тренажера мышцы спины, рук и даже ног получают хорошую нагрузку – гораздо большую, чем при простых занятиях.

- Встаньте двумя ногами на середину резиновой ленты, ее концы – в руках. Растягивая резинку, поднимайте руки вверх.
- Сидя на стуле, обопритесь правым предплечьем на правое бедро так, чтобы кисть свисала. Один конец резиновой ленты закреплен за ногу, а другой конец возьмите в руку. Согните руку, подтягивая конец ленты к плечу. Затем плавно вернитесь в и. п.
- Возьмите резинку за концы и переведите ее за спину так, чтобы правая согнутая рука была у плеча, а прямая левая была прижата к левому бедру. Разогните правую руку вверх до полного выпрямления — вдох. Сгибая руку, вернитесь в и. п. — выдох. Повторите упражнение другой рукой.
- Держась за концы резиновой ленты, поднимите руки вверх – длина ленты должна быть равна ширине плеч. Медленно выполняйте наклоны вправо-влево.
- Закрепите один конец резиновой ленты за какой-нибудь предмет так, чтобы лента не сорвалась, – например, за ножку стола. Второй конец завяжите на голени левой ноги. Повернитесь к месту закрепления, т. е. к столу, спиной. Медленно поднимайте ногу вперед, преодолевая сопротивление, и опускайте.
- Свяжите концы резиновой ленты, сделайте из нее небольшой круг, наденьте его на ноги. Встаньте ровно, ноги на ширине плеч. Отведите в сторону правую ногу, слегка приподнимите ее, преодолевая сопротивление резиновой ленты. Вернитесь в и. п. Повторите упражнение левой ногой. Выполняя упражнение, лучше держаться за какую-либо опору.

Выполняя упражнения, следите за тем, чтобы возвращение в исходное положение было плавным, с сопротивлением, а не за счет резкого расслабления мышц. И еще хочу добавить: в качестве примера я привел лишь несколько упражнений. А с резиновой лентой их можно выполнять очень много! Экспериментируйте, дерзайте! И будьте сильными и здоровыми!

Жуков С.,
г. Новороссийск

ЗА ЗДОРОВЬЕМ – К ИСТОЧНИКУ

Эх, как здорово окунуться в целебный источник и вынырнуть из него обновленным, молодым и здоровым! Кому же этого не захочется? Вот и мы с мужем отправились на Гремячий водопад в надежде на исцеление. Если кому-то повезло, то, может, и нам?

А выбор на этот источник пал не случайно. Народная молва гласит, что он – один из самых чудодейственных. Находится он в 14 км от Сергиева Посада, недалеко от деревни Взгляднево. Появился источник около 600 лет назад на месте, где остановился передохнуть преподобный Сергий Радонежский. И когда святой усердно молился, из горы забил чистейший ключ. Ключ растекается на три потока, каждому приписывают разные целебные свойства: правый – «от сердца», средний – «от головы», левый – «от женских болезней».

Окунувшись в купель, мы с мужем почувствовали облегчение – словно вода смыла с нас всю скверну. Настроение – на пятерку, за спиной – крылья!

Говорят, всем дается по вере. Но мой муж – человек неверующий, но после купания он забыл про свой радикулит и перестал хромать!

Приезжать на источник лучше в будние дни, потому что в выходные слишком много народу.

Навина Е., г. Москва

ИЗБРАННИК БОЖИЙ

Осенью прошлого года я посетил много святых мест Северо-Запада России. Но мне бы очень хотелось рассказать об Александре Свирском – великом святом Руси. При рождении ему было дано имя Амос. Когда он подрос, его родители – небогатые благочестивые крестьяне – хотели женить сына. Но Амос отказался и ради спасения души ушел на Валаам, где в монастыре принял постриг с именем Александр.

На Валааме в маленькой пещерке он в безмолвии прожил 10 лет. И однажды, стоя на молитве, услышал божественный голос: «Александр, изыди отсюда и иди на прежде показанное тебе место, на нем же возможеши и спастися».

Александр отправился к реке Свирь, построил хижину и прожил в уединении



несколько лет, питаясь одними растениями. У него открылся дар прозорливости и врачевания. Здесь у него было видение Святой Троицы. Добавлю: за все существование человечества Святая Троица являлась святым только два раза: впервые, как мы знаем из Ветхого Завета, – Аврааму у Мамврийского дуба, а второй раз – Александру Свирскому. Произошло это в 1508 году. Недаром Александра Свирского называют избранником Божием.

И я, грешник, побывал на том месте, где Александру Свирскому явилась Святая Троица. Ныне на том месте часовенка. Оттуда я взял песочек, который считается целебным.

Надо отметить, что усилиями Александра Свирского и его единомышленников был построен великолепный монастырь. Здесь, в обители, расположенной в лесной глуши на высоком берегу Рощинского озера, чувствуешь себя необыкновенно легко.

Я зашел в храм, где покоятся нетленные мощи святого Александра Свирского, приложился к святыне. Каждого, кто подходит к святым мощам чудотворца всея Руси, поражают его обнаженные стопы и рука, тогда как все остальное тело скрыто под схимническим одеянием. Рассказывают, что часто здесь происходят чудеса исцелений. Бывает, человек заходит на костылях, а выходит уже здоровый. Иногда больного заносят на носилках, а выходит он уже самостоятельно.

Находится Свято-Троицкий Александра Свирского монастырь в 260 км от Санкт-Петербурга – недалеко от г. Лодейное Поле. Чуть ближе к СПб есть другой монастырь – Введено-Оятский, в который когда-то по совету Александра Свирского ушли его родители и приняли монашеский постриг. Рядом с обителью бьет единственный в мире радоновый источник. От необыкновенной воды тоже исцеляется много людей – причем от разных болезней.

Святой отче Александр Свирский, моли Бога о нас!

Адрес: Дараган Николаю Николаевичу, 42127, Украина, Сумская область, Недригайловский район, с. Ольшана, ул. Горького, 9

ВОЛШЕБНЫЙ ОБРУЧ

Моя школьная подруга любит путешествовать. Из поездок возвращается окрыленная – глаза блестят, вся светится. Я не могу себе позволить путешествия, и поэтому всегда с интересом слушаю рассказы Нины.

Недавно она была в Москве. Особый восторг вызвало посещение Иоанно-Предтеченского монастыря, который расположен недалеко от Кремля. Там есть чудотворная икона Иоанна Крестителя. Необычность в том, что к киоту иконы справа на металлической цепочке присоединен медный обруч. Его размер – с объем головы человека. И почти каждый, надевший его на голову, получает исцеление.

Монахини обители говорят, что сама икона Иоанна Предтечи написана в XVI веке, а обруч появился значительно позже – в XIX веке. Предполагают, что это чей-то тайный подарок в благодарность за исцеление от иконы. Обруч был прикреплен к иконе цепочкой и стал ее частью.

Нина рассказала, что все паломники из их группы хотели почувствовать благодать, исходящую от иконы с обручем. Каждый, разумеется, молился и просил о разрешении своих нужд. Может, кто-то из этих паломников получит просимое и когда-нибудь напишет в вашу газету о своих исцелениях?

А монахини обители ведут летопись чудес, которые происходят от святого обруча. Свидетельств набралось множество. У одной женщины из села Старо-юрьево Тамбовской области появилась опухоль на левой руке. От операции она отказалась. Приехала в Москву, стала ходить в монастырь к иконе с обручем и прикладываться. И по молитвам Иоанна Предтечи опухоль исчезла.

Другая история. Юноша, студент физфака МГУ, несколько лет страдал от приступов головной боли, была частичная потеря зрения. Обследования и лечение у врачей пользы не дали. После первого же посещения чудотворной иконы головные боли прекратились.

Науменко Е., г. Кингисепп

ШАЛФЕЙ В РОЛИ ДАНТИСТА

К разного рода домашним лекарственным средствам отношусь скептически. Считаю, что самолечением можно больше навредить, чем вылечить. Однако недавно произошел случай, после которого и мне пришлось пересмотреть свое отношение к народной медицине.

В доме отключили на две недели горячую воду. Но поскольку на улице нестерпимая жара, я практически и не заметил отсутствия горячей воды. Как минимум дважды в день плескался под холодным душем. Да еще и на работе весь день сижу рядом с кондиционером. Вот и разболелся у меня зуб, на который недавно была надета коронка. Про такую боль сами врачи иногда говорят «наступать больно». То есть чувствуется, когда начинаешь жевать. Как на грех, мой стоматолог в отпуске, а идти к другому врачу мне не хотелось, но и боль терпеть – тоже не выход. Жена предложила полоскать рот отваром шалфея, и я согласился.

Надо залить 1 ст. л. сухой травы 0,5 л воды, довести до кипения, снять, дать постоять, пока не станет теплым, и процедить. Полоскать так, чтобы держать отвар во рту не меньше 2–3 минут несколько раз в день.

В результате за два выходных я полностью справился с зубной болью, а заодно устроил профилактику для десен. Ведь шалфей – еще и антисептическое, и противовоспалительное средство.

Денис Чулков, г. Екатеринбург

МОЛОТКОМ МИМО ГВОЗДЯ

Живу одна, и дома часто приходится что-нибудь ремонтировать либо прибивать молотком. Последний опыт столярничества оказался очень неудачным для меня – промахнулась молотком мимо гвоздя и угодила по ногтю на большом пальце левой руки. Это очень больно. Но самое неприятное, что после столкновения с молотком ноготь начинает синеть, а в итоге – отслаиваться и «слезать». Все потому, что под ногтями очень много нервных окончаний. Оказывается, надо постараться сделать так, чтобы кровоизлияния под ноготь не произошло. Есть простое народное средство. Несмотря на жесткое описание, лечение на самом деле практически безболезненное.

Возьмите щипцами скрепку для бумаг, выпрямите ее, раскалите на огне до ярко-красного цвета. Приложите раскаленный конец скрепки к ногтю в том месте, где он наиболее сильно изменил цвет, и слегка нажмите. Скрепка мгновенно прожжет в ногте небольшое отверстие. Выньте кончик скрепки из отверстия и дайте вылиться накопившейся крови. После того как кровь выльется, хорошо продезинфицируйте и перевяжите палец, чтобы уберечь рану от инфекции.

Нажимайте скрепкой без усилий, только для того, чтобы пройти ногтевую пластину, не больше. Не можете сами – попросите кого-нибудь вам помочь.

Я освоила самостоятельно эту средневековую экзекуцию, зато избавилась от дальнейших неприятностей, и ноготь остался на своем месте.

Марина Ильина, г. Тверь

НОГОТКИ ОТ КОГОТКОВ КОШКИ

Без любимого кота я своей жизни не представляю. Хоть и живет он у меня всего три года, но стал членом семьи со всеми правами и обязанностями. Вот только заигравшись или от избытка чувств, иногда может и поцарапать. Оказывается, кошки часто являются носителями вируса, который вызывает так называемую болезнь кошачьей царапины. Это заболевание не угрожает жизни человека, но приносит определенные неприятности. Основными симптомами являются припухлость и отек на месте кошачьего укуса или царапины. Могут появиться и долго не заживающая язва на месте укуса, слабость и потеря аппетита, даже повышенная температура, а иногда увеличиваются ближайшие лимфатические узлы. К счастью, у меня до этого дело не доходило, но отеки на месте царапин появлялись. В народной медицине в таких случаях рекомендуется принимать внутрь препараты календулы, сок чистотела (от 1 капли до 15 и в обратном порядке) с молоком. Есть еще средства, обеспечивающие детоксикацию организма. Например, активированный уголь или какой-нибудь другой сорбент. Но самый быстрый эффект дает календула.

- Если есть свежая календула, давим из нее сок и сразу прикладываем к царапине несколько раз в день.
- Если нет свежего растения, готовим крепкий настой: на 1 стакан кипятка 2 ст. л. сухих цветочков, настаивать 20 минут. Надо смочить ватку в настое и приложить к царапине.

Не помешает и чай с календулой внутрь. В любом случае, это полезно для профилактики разных воспалений.

Алла Марьина, Санкт-Петербург

КАК АРТИСТЫ ЛЕЧАТ АНГИНУ

Уже привыкла, что ангиной болею в основном летом. Говорят, таких, как я, немало. Поэтому решила вам рассказать, как я лечусь от ангины и вообще что делаю, если болит горло. Рецепт простой, домашний и даже приятный. Но самое интересное – говорят, что так лечили все болезни горла русские оперные певцы. И современные исполнители пользуются этим старинным рецептом до сих пор. Вот что надо делать.

Влить в кастрюлю 1 стакан воды, насыпать 0,5 стакана плодов аниса и прокипятить в течение 15 минут. Затем процедить, в отвар добавить 2 ст. л. меда, 1 ст. л. коньяка и еще раз прокипятить в течение 2 минут. Принимать по 1 ст. л. через каждые полчаса, медленно рассасывая смесь во рту.

Мед для этих целей лучше использовать липовый, но за неимением его подойдет любой, лишь бы натуральный. После приема анисовой смеси не только с горлом все в порядке, но и голос становится чистым. Видимо, певцы потому и выбрали для себя это средство.

Галина Илларионовна Судейкина, г. Санкт-Петербург

ОБЫЧНЫЙ ЧАЙ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВА

В самых неожиданных ситуациях можно быстро справиться с маленькими проблемами со здоровьем при помощи привычного чая. После одного неприятного случая, когда в людном месте меня прихватил живот, я всегда держу наготове вот такую сухую смесь:

к 250 г обычного черного чая (можно взять половину) добавьте по две столовые ложки травы зверобоя, шалфея, мяты перечной, по одной столовой ложке чабреца и ромашки. Все перемешайте в одной стеклянной банке и держите дома на экстренный случай.

В случае неожиданного расстройства кишечника заварите как обычный чай, дайте настояться минут 5-10 и пейте по стакану несколько раз в день. Такой чай избавит от спазмов, нормализует работу кишечника.

Ольга Горяинова, г. Анапа

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОЖОГАХ

Самое первое, что нужно сделать при ожоге – поместить обожженное место под кран или в таз с холодной водой. Это снимет жжение. Еще одна ошибка, которую многие допускают, – ни в коем случае нельзя смазывать обожженное место маслом, жиром, мазями.

Лучше всего на больное место наложить марлевую салфетку, смоченную в холодном растворе фурацилина (2–4 растолченные таблетки на стакан горячей воды, охладить). Фурацилин обладает антисептическими свойствами, а влага, испаряясь, снижает температуру на поверхности обожженной кожи.

А в виде повязки я прикладываю к месту ожога чистый капустный лист. Боль утихнет, а рана быстро заживет. Разумеется, я имею в виду мелкие бытовые ожоги, без последующих воспалений и осложнений. Меня эти средства всегда выручали.

Нина Морозова, г. Пятигорск

ВСЕ ВЫШЕ И ВЫШЕ!

Недавно мне исполнилось 65 лет. На день рождения пришли подруги юности. И вдруг я заметила, что почти все они стали меньше ростом! Вроде Людмила всегда была выше меня, а сейчас... Я удивилась. А потом узнала, что все дело в позвоночнике. Те, кто занимался своей спинкой, остались осанистыми и высокими.

С возрастом позвоночник как бы сжимается, оседает, позвонки все ближе друг к другу. И я решила измерить свой рост. Результаты меня порадовали – уменьшилась от силы на сантиметр. В молодости рост был почти такой же. «Значит, не все потеряно», – решила я тогда и стала ежедневно заниматься своей спиной.

Все начинается с осанки! Очень плохая привычка – сидеть, сгорбившись. На старости лет от этого трудно избавиться. Вот заметила, что вяжу я, согнув шею, а посуду мою, наклонившись. Нашла на балконе низенькую скамеечку и стала во время домашней работы ставить на нее одну ногу. Так спина меньше устает. Потом попросила внуков купить мне удобное кресло с подголовником. Теперь вяжу только в нем. Шея отдыхает, позвонки остаются в правильном положении, и осанка не портится. Кстати, у меня даже головные боли после этого исчезли.

Раньше часто глотала таблетки – думала, что голова болит от возрастных изменений, и ничего с этим не поделаешь. А сменила кресло – и про таблетки забыла. Кровообращение мозга улучшилось, остеохондроз отступил!

Вспомнила, как моя мама повторяла, что все болезни от позвоночника. И правда, все внутренние органы страдают от плохой осанки (могут даже смещаться!). Еще в школьные годы мама заставляла меня потягиваться вверх после выполнения домашних заданий. Подушку она подбирала под размер моего плеча, так как я очень любила спать на боку. Вот и я на Новый год подарила дочке ортопедическую подушку, которая принимает форму тела, как бы запоминает ее. Это помогает нормализовать кровообращение в шее.

У меня дома в дверном проеме сделан турник. Сын когда-то смастерил для себя. Вот я на нем каждый день и повисаю. Долго висеть, конечно, не получается. Но по полминутки несколько раз удается. Когда начала читать «Лечебные письма», стала все чаще подходить к турнику.

Кстати, мне самостоятельно удается делать себе массаж. Если есть желание, то всегда найдешь способ помочь своему позвоночнику. Я теперь делаю так: ложусь спиной на теннисный мячик и перекатываю его, чтобы мяч касался позвонков. Усталость как рукой снимает!

Наталия Степановна Гозукина, г. Волгоград

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В НОРМЕ

Около 40 лет у меня пропали месячные. Сказать, что я удивилась, – это значит ничего не сказать. Потом вроде все вернулось в норму, но не прошло и полгода, как опять произошел сбой. Тогда я обратилась к врачу. Диагноз – ранний климакс. Как такое могло случиться, если мне еще и 40 лет не исполнилось? Я очень забеспокоилась, да еще врач масла в огонь подлила: мол, срочно надо лечиться, иначе здоровье будет резко ухудшаться. Врач объяснила, что у меня серьезный гормональный сбой, и выписала гормоны.

Я была уже наслышана о том, что гормональные лекарства могут окончательно нарушить баланс в женском организме. И решила некоторое время повременить с приемом гормонов. Поискала народные рецепты от раннего климакса. Поняла, что надо пить травы, высыпаться, не стремиться во что бы то ни стало похудеть, так как от этого организм тоже нередко дает сбои. Бывало, что я злоупотребляла диетами – то безуглеводная, а то, наоборот, углеводная... Вот и довела себя до того, что «женские дни» стали пропадать. И еще с нервами что-то случилось. Начала срываться на всех, как собака с цепи. И решила взяться за свое здоровье.

- Ложилась в постель, полностью расслаблялась и кончиками указательных пальцев начинала массировать точки на ушах, в центре мочек. Особенно тщательно надавливала на правое ухо. Но не сильно, а легкими движениями. Это помогало мне заснуть.
- Днем, чтобы не нервничать, слегка покусывала кончик языка передними зубами – 1 раз каждые 3 секунды. Массаж языка продолжала около минуты. Иногда приходилось повторять несколько раз за день.
- Чтобы привести в порядок нервы, укрепить иммунитет, набрала листочков березы (1 часть), залила их 70-процентным спиртом (4 части) и поставила настаиваться на солнце. Через 2 месяца процедила настойку и пила по 1 ч. л. в четверти стакана воды 2–3 раза в день за полчаса до еды. Провела четырехнедельный курс лечения и почувствовала себя намного лучше.
- Купила семена сельдерея, которые помогают от различных патологий перед климаксом. Это средство лучше пить курсами по 27 дней, повторяя 4 раза в год. Уже с 35 лет народные целители советуют принимать такой настой: 0,5 ч. л. семян залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться 8–10 часов и процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 минут до еды.

Вот так без химических гормонов женское здоровье вернулось к норме. Сейчас мне 44 года, и никаких проблем не наблюдается. От гормональных лекарств и вес мог «поползти» вверх, и организм бы разучился работать самостоятельно. А спокойный сон, массаж и травки – мягкие средства. Они и сейчас поддерживают меня.

С.Т. Бирюкина, г. Барнаул

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ СМОЛОДУ

Сколько помню, мама всегда сидела на корвалоле. Отец у меня тоже сердечник, а про бабушек, дедушек и говорить не приходится. Помню, как мой дядя в 50 лет перенес инфаркт. В молодые годы мне пришлось за ним долго ухаживать. В общем, я знаю, что такое больное сердце и каковы последствия. Насмотревшись на родственников, твердо решил позаботиться о своем сердце заранее.

Бросил курить, перестал покупать колбасу и сосиски, начал хотя бы 2 раза в день пить соки. Осенью делал виноградный, который очень хорошо поддерживает сердце, зимой – апельсиновый, в котором много витамина С (а это значит, что он оздоравливает сосуды). Весной старался выжимать сок из свежих трав и пил по 2–3 ст. л. «дикого» сока из крапивы, одуванчиков, подорожника.

А летом наступало настоящее раздолье. Ведь и зелени, и ягод в это время года на огороде полным-полно.

Давно уже сплю с открытой форточкой, причем круглый год. Недавно приобрел подушку-валик из можжевельника – очень способствует хорошему сну. А раньше сам делал такие валики из гречки, из сена.

Спать ложусь не позже 11 часов вечера. Если и позволяю себе немного припоздниться, то не чаще раза в неделю, и то на часик, не более.

Основное место в моей системе оздоровления сердца занимают прогулки и движения. Недавно купил в кредит хороший велосипед. Катаюсь по городскому парку и пригородам примерно через день. Утром обязательно делаю разминку, обливаюсь прохладной водой и растираюсь. Летом на даче начинаю день с купания в озере, причем стараюсь не пропускать ни дня. Босиком хожу при любой возможности, и особенно люблю пройтись по росе, по камушкам. В городе на работу пешком ходить не получается, так как весь основной путь пролегает по оживленным улицам, загазованным и пыльным. Поэтому я гуляю по вечерам в парке и каждый день, когда не катаюсь на велосипеде, прохожу по 4-5 километров.

Работа у меня перед пенсией была нервная, поэтому всегда держал при себе настойку пустырника. Иногда пил ее перед важными переговорами, когда сильно нервничал. Сейчас купил плоды боярышника и стал добавлять их в чай. Только делаю это не постоянно, а курсами, по месяцу: 30 дней пью чай с боярышником, а потом месяц – без него, и так – постоянно.

Раз в год проверяю сердце и сосуды у врача. Мне 65 лет, но давление в полной норме. Кардиограмма тоже отличная, даже врачи удивляются. Вот смотрю на мужиков, сидящих у нас во дворе, пьющих пиво, посмеивающихся надо мной, и удивляюсь. Не спорю, хорошо посидеть на воздухе, иногда поболтать о жизни. Но если так проходит все свободное время, то что это за жизнь? И здоровья, конечно, не будет. Дальше-то что? Больницы, лекарства... Ни одно сердце не выдержит частых посиделок с пивом и жареными колбасками.

Уже несколько десятилетий я забочусь о сердце, сосудах и ни разу об этом не пожалел. Жена меня поддерживает, тем более что и ей выгода большая от моего хорошего самочувствия. Я и дачный дом строил сам, и по хозяйству в городе ей помогаю, да и на мужское здоровье пока не жалуюсь.

Василий Федорович Петровых, г. Москва

У меня обнаружили фосфатные камни в мочевом пузыре. Сказали, что это из-за неправильного питания, и предложили удалить камни оперативно. Я долго думала, но в итоге согласилась. Меня предупредили, что после операции камни могут появиться вновь. Хирургическое вмешательство перенесла неплохо, но все равно больше не хотелось бы связываться с хирургами. Расскажите, пожалуйста, от чего появляются камни и можно ли предупредить их появление? Надо ли менять питание и на что еще следует обратить внимание, чтобы снова не оказаться в больнице?

Ермакина Татьяна Ивановна, Нижний Новгород

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог

Убираем камни

Уважаемая Татьяна Ивановна, 70-80% мочевых камней являются неорганическими соединениями кальция. Они могут быть трех видов: оксалаты, фосфаты (как в вашем случае) и карбонаты кальция. Мочекислые камни (ураты) составляют до 10-15% всех мочевых камней, причем чаще всего они встречаются у больных старшего возраста. В остальных случаях в моче образуются смешанные по составу камни.

В зависимости от состава отличается и внешний вид камней. Фосфатные – гладкие, светлые и мягкие, а уратные – плотные, коричневато-красноватые. Оксалаты также очень плотные, но они обычно черного цвета и имеют бугристую поверхность. Нередко у больных образуются песчинки, свободно выходящие вместе с мочой наружу. А иногда камни достигают диаметра 5-7 см.

При мочекаменной болезни камни могут находиться как в почках, так и в мочеточниках, и в мочевом пузыре. Но самое главное – они могут перемещаться с течением времени под воздействием различных факторов из почек в мочеточники и далее, в мочевой пузырь.

ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ

Бывает так, что мочекаменная болезнь не сразу проявляет себя. В подобных случаях отток мочи не нарушается, и симптомов болезни можно просто не заметить. Но стоит крупным камням начать перемещаться по мочевыводящим путям, как возникает боль, а иногда и появляется кровь в моче. Все это может сопровождаться тошнотой, рвотой, шоковым состоянием.

Причинами образования мочевых камней могут стать нарушения обмена веществ в организме, в том числе водно-солевого обмена, а также различные инфекции мочевыводящей системы. Гиподинамия нередко вызывает сбой в фосфорно-кальциевом обмене, что также может привести к образованию камней. Замечено, что у мужчин мочекаменная болезнь встречается чаще, чем у женщин.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Лечение мочекаменной болезни подразумевает не только удаление камней из мочевыводящей системы. Вы совершенно правы: важно выяснить причину заболевания, чтобы камни не появились снова. А если уж такое случилось, надо знать следующие правила.

При наличии больших камней посоветуйтесь с врачом, прежде чем что-либо предпринимать! Опасно бесконтрольно использовать мочегонные препараты. Из-за них могут выходить крупные камни, что чревато серьезными последствиями.

Первая помощь при появлении почечной колики – ванна. Принимайте ее в течение 20 минут. Затем лягте в постель и положите на живот размятый картофель, сваренный в кожуре.

Лечение мочекаменной болезни включает в себя диету, использование фитотерапии или гомеопатии. При данном заболевании приходится ставить несколько целей: улучшение обмена веществ в организме, лечение основного заболевания в случае наличия инфекции, промывание почек.

Если камни слишком крупные, то иногда специалист может порекомендовать их раздробить, например с помощью ультразвука.

СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ

При выделении с мочой повышенного количества солей фосфорной кислоты необходимо на некоторое время ограничить прием молочных продуктов, овощей, фруктов и ягод. Лучше есть зерновые, бобовые, яйца, мясо и рыбу. Из растительных продуктов можно оставить в рационе тыкву, зеленый горошек, кислые яблоки, клюкву и бруснику. При оксалурии в моче возрастает количество солей щавелевой кислоты. Поэтому диета ограничивает употребление щавеля, шпината, ревеня, инжира. Все эти продукты лучше вообще исключить. Следует уменьшить количество моркови, картофеля, свеклы, лука, слив, черники, земляники, крыжовника и черной смородины.

Уратные камни образуются при избыточном употреблении мяса, мясных концентрированных бульонов, рыбы, яиц и зерновых продуктов. При этом виде камней полезно пить щелочные минеральные воды, а крупяные блюда всегда сочетать с овощными.

Суточный прием жидкости при мочекаменной болезни должен составлять не менее 2-2,5 л. При этом полезно пить по 2 ст. л. оливкового масла ежедневно.

ФИТОТЕРАПИЯ

• Сварить в 1 стакане молока 2–3 ягоды сухого инжира и пить по 1 стакану каждый день, пока камни не исчезнут. Молоко должно быть очень горячим. Противопоказание – оксалатные камни.

• Залить стаканом кипятка по 1 ч. л. мелко нарезанных корней и листьев петрушки. Дать настояться, укутав, 2–3 часа. Выпить стакан настоя в 3 приема до еды небольшими глотками. Петрушка обладает выраженным мочегонным эффектом. Противопоказание – крупные камни любого вида.

• Пить 3 раза в день по 1 стакану березового сока с 1 ст. л. меда.

• Залить стаканом кипятка 1 ст. л. травы спорыша, настоять 2 часа и пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

ПОРА ВЫШИВАТЬ КРЕСТИКОМ

Вполне вероятно, что я повторюсь в своем письме. Но мне очень хочется, чтобы мы все вместе подумали о том, как много простых житейских навыков теряем из-за технического прогресса. Почему это плохо? А вы задумайтесь: что сегодня представляет наш быт? Одни кнопки, на которые надо нажимать, иногда не вставая с дивана. Это пульт телевизора, кнопки компьютера, микроволновки, стиральной машины...

Никто не спорит, что у каждого есть выбор. Не нравится стирать в машине – пожалуйста, делай как раньше. Стирай на доске, руками или кипяти по полдня белье в баке. Но не об этом речь. Меня тревожит другое: мы теперь полностью положились на технику и перестали творить что-либо своими руками. Мало кому придет сегодня в голову вышить панно на стену, смастерить для него рамку... Ведь можно взять цифровую фотокамеру и тут же распечатать на принтере красивую картинку, а раму просто купить.

Мой отец всю мебель в доме делал сам, хотя работал поваром. Бабушка



вязала теплые вещи, мама шила. Это не значит, что мы не покупали вещи в магазинах. Но в моем детстве очень интересно было заходить в разные дома: ни один из них не похож на другой. Сразу становилось понятно, какие люди живут. Это потом уже началось: в каждой квартире одинаковые стенки, кухонные гарнитуры... А сегодня еще проще: поехал в мегамагазин, купил стандартную упакованную мебель в нужной комбинации, привез домой – и готово! Еще одно безликое жилище. Конечно, это все удобно. Но, может быть, кто-то согласится со мной... Представьте, вы приходите в гости и вдруг видите в доме занятные вещицы, сделанные его обитателями – коврик из лоскутков, картину, вышивку или фигурку из бумаги. Конечно, в целом я не против прогресса. Сама не представляю жизни без телевизора и стиральной машины. Но очень жаль, что мы потихоньку превращаемся в однородную, одноликую массу с одинаковыми наборами техники в доме, одинаковыми запросами, одинаковыми мыслями. Мы становимся похожими на роботов и растим таких же стандартных детей. Зачем делать что-то своими руками, если в магазинах можно купить все что угодно и по сходной цене? И уж совсем смешно, наверное, будет звучать мое пожелание. Мне бы хотелось, чтобы не только дети, но и взрослые снова начали ходить в кружки вязания, учились сами шить одежду по журнальным выкройкам, выпиливали кухонные дощечки или мастерили полочки под кухонную утварь. Неважно, что именно делать, но что-нибудь свое, неповторимое. Это надо не только для того, чтобы украсить себя или свой дом. Важно, чтобы каждый из нас был индивидуальностью.

Мария Сергеевна Добронравова, г. Вологда

МЫСЛИ, НАВЕЯННЫЕ ЖАРОЙ

Всем нам этим летом пришлось тяжко, давно уже такой жары не было. Даже не припомню подобного лета. Единственное спасение для себя я находила в том, чтобы в самое пекло устроиться в парке под тенистой кроной. Там хотя бы ветерок продувал, пусть и теплый. А дома находиться – никакой возможности. И вот, пока сидела на скамейке, наблюдала за окружающими.

У молодежи в жару минимум одежды: шорты, майки, коротенькие юбки, сандалии на босу ногу. А вот головы почти у всех непокрыты! В лучшем случае – бейсболки, в которых и пожилые люди иногда ходят. И я вспомнила про панамки.

Когда росли мои дети (а такой жары вроде бы тогда не было), каждый ребенок в обязательном порядке надевал белую панамку. Без нее даже в детский сад бы не взяли. Взрослые укрывались от палящего солнца под соломенными шляпами. Солнце коварно, его прямые лучи безжалостны! Вот говорят, что в московском метро два человека умерли от духоты – сердце не выдержало. Но и на улице можно получить тепловой удар, особенно если здоровье и так ослаблено. Еще мне вспомнилось, как в те времена на каждом углу стояли лотки с газированной водой. Сейчас таких не найдешь. Это была тумба на колесах, а рядом – баллон с газом. На стойке – два стеклянных конуса с фруктовым сиропом (заметьте: натуральным). Пока вода наливалась в стакан, появлялась ароматная розовая пена, как шапка. А продавщицы всегда стояли в белых кокошниках и фартуках. Вода с сиропом стоила 3 копейки, а без сиропа – 1 копейку. Грех жаловаться, сегодня тоже на каждом углу продают бутылки с разными напитками и даже иногда квас. Правда, не всем это по карману, особенно в жару, когда человек за ценой не постоит. Вот продавцы и накручивают цены. Квас, кстати, тоже привозили с утра в больших бочках, и вкус его мне помнится до сих пор.

Никого не призываю менять бейсболки на панамки. Просто хочется, чтобы и в жару все мы были здоровы, бодры, жизнерадостны.

Людмила Михайловна Костина, Москва



Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Ультрафиолет:

Полезен ли нам ультрафиолет? Часть специалистов убеждены, что загорать вредно хотя бы потому, что загар – это защитная реакция нашей кожи на губительное воздействие ультрафиолетовых лучей, убивающих все живое, недаром ультрафиолетовые лампы используют для стерилизации операционных и родильных палат. Другие говорят о полезности загара, если им не злоупотреблять. Кто же прав? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. биол. наук, автор популярных книг по биологии и проблемам здоровья С.Ю. АФОНЬКИН.

– Сергей Юрьевич, как наука сегодня относится к воздействию ультрафиолетового излучения на организм человека?

– Чтобы правильно ответить на этот вопрос, надо вспомнить, что вплоть до середины XX века, пока не получили широкое распространение антибиотики, перед врачами стояла очень серьезная проблема: как останавливать бактериальные инфекции, которые уже захватили человеческий организм. Например, как бороться с заражениями крови – сепсисом и гангреной. От таких инфекций погибало множество людей, а эффективных средств лечения практически не было.

Поэтому когда в XIX веке физики открыли в составе солнечных лучей невидимое глазом электромагнитное излучение, которое назвали ультрафиолетовым, и выяснилось, что оно способно убивать колонии микробов, для медиков это был просто подарок. В их руках оказался новый инструмент, обладающий мощными бактерицидными свойствами. Сегодня бактерицидные ультрафиолетовые лампы вы найдете в каждой операционной, в каждой клинике. Но тогда перед врачами стояла куда более сложная задача: как задавить бактериальную инфекцию в организме.

– И этого удалось добиться с помощью ультрафиолета?

– Были сложности. Уже в начале XX века стало ясно, что при больших дозах облучения ультрафиолет разрушает ткани. Тем не менее некоторые хирурги на свой страх и риск стали проводить полостные операции с применением ультрафиолета. При этом послеоперационные перитониты случались гораздо реже, так как большинство бактерий в брюшной полости погибало. Но как использовать ультрафиолетовые лучи для уничтожения микробов в крови? Казалось очевидным, что если правильно подобрать дозу облучения, ультрафиолет убьет все присутствующие в крови микроорганизмы, но не повредит собственным клеткам крови пациента. И в свое время был сделан такой любопытный прибор. К артерии присоединяли трубочку, по трубочке шла кровь, которая протекала через небольшую кварцевую кювету или контейнер, а потом через другую трубочку возвращалась в кровоток. И эту кварцевую кювету облучали ультрафиолетом. Предполагалось, что если в течение 10-15 минут облучать эту кровь...

– Но это же только часть крови?

– Частота сердечных сокращений у нас примерно 60 ударов в минуту, кровоток довольно быстрый. За 10-15 минут почти вся кровь успевает пройти через кювету и, по идее, практически все микробы, которые находятся в кровотоке, должны погибнуть. Сначала эти методы разрабатывали на собаках. Но вскоре судьба заставила медиков в больнице, где проводились исследования, проверить новый метод на человеке. В 1928 году туда доставили пациентку – молодую женщину, которая погибала от послеродового сепсиса. Спасти ее могло только чудо. Чтобы не рисковать, врачи решили облучать не всю кровь, а лишь ее небольшую часть. Женщине ввели 100–120 мл ее собственной крови, облученной в кювете ультрафиолетовыми лучами. Вскоре пациентка полностью выздоровела и родила через несколько лет еще двоих детей. Метод стали применять более широко. Особенно прославился чешский врач Гавличек, который описал тысячи случаев излечения от самых разных болезней с помощью облучения крови ультрафиолетом. Существовал даже термин «Гавличкова терапия». У Гавличека был свой вариант лечения ультрафиолетом. Он вводил пациентам облученную кровь внутримышечно, с помощью обычного укола. И результаты были налицо!

– Но как это может быть, если все остальные микробы никуда из крови не делись?

– В этом действительно был некий парадокс. Мало того, что облучали не всю кровь – в лучшем случае одну десятую ее часть, а то и меньше. Выяснилось еще, что ультрафиолетовые лучи действительно проходят через кварцевую кювету, но вглубь крови проникают очень незначительно – буквально на 1 мм или около того. После этого их энергия достаточно быстро гаснет, и они даже теоретически не могут уничтожить всех микробов, находящихся в облучаемой крови. Значит, мы не можем облучить по-настоящему всю кровь и тем самым убить всех микробов. А мы знаем, что микробы размножаются с безумной скоростью, и если даже часть микробов остается, то через 2-3 часа их будет ровно столько же, сколько было до этого. И все-таки эффект существовал, было достигнуто излечение или улучшилось состояние у десятков тысяч больных. Но тут наступила эпоха антибиотиков, и про ультрафиолетовую терапию основательно забыли, тем более что на фоне вполне понятного действия антибиотиков лечение ультрафиолетом отдавало какой-то мистикой. Лишь отдельные упорные исследователи продолжали работать, пытаясь на опытах с животными понять, почему же все-таки кровь, облученная ультрафиолетом, может лечить.

– Ну, и почему?

– Об этом биологи узнали, только когда стали вплотную работать с иммунной системой. Вот тут-то и прояснился загадочный механизм лечения ультрафиолетовым облучением крови. Оказалось, что дело вовсе не в убийстве микробов – основную их часть убить облучением невозможно, а в особенностях работы нашей иммунной системы. Именно она стоит на страже нашего здоровья, охраняет организм от вторжения любых микроорганизмов.

Но не менее важная функция иммунной системы – это уничтожение любых чужеродных клеток или даже собственных клеток организма, но отличающихся по каким-то параметрам от нормы. Например, многие онкологи считают, что ежедневно в организме любого человека образуются сотни пораженных вирусами и потенциально раковых клеток, но все они, к счастью, вовремя распознаются и уничтожаются авангардом иммунной системы – клетками-киллерами.

разрушая, лечит



– Каким образом иммунная система отличает «чужих» от «своих»?

– На поверхности клеток любого человека существуют так называемые маркеры, или метки, – белки, которые указывают на то, что эти клетки принадлежат данному индивидууму. Наши лимфоциты, находящиеся в кровяном русле и лимфе, обладают способностью отличать свои клетки от чужих именно по этим белковым меткам. У каждого человека свои белки-метки. Они хоть немного, но отличаются от подобных белков других людей. Кстати, именно эти белки определяют, будет ли отторгаться после операции чужой орган или пересаженный кусочек ткани.

А есть еще просто белки, необходимые для осуществления каких-то функций клетки, и эти белки иммунная система тоже распознает как собственные.

– Фантастика!

– Не скажите. Если вам в руки попадется клочок бумаги со словами «Мой дядя самых честных правил...», то вы сразу скажете, что этот листок – из «Евгения Онегина» А.С. Пушкина и никак не может принадлежать Ф.М. Достоевскому. А лимфоциты еще чувствительнее.

И вот нам известно, что ультрафиолет способен нарушать форму и строение белков. Все, кто лишний раз или слишком долго загорал на солнце и получил солнечные ожоги, знают, что это далеко не полезно и даже может быть опасно. Ультрафиолет повреждает белки и делает их, условно говоря, дефектными. Представьте себе, что вы по тонкой, изящной проволочной конструкции ударили молотком. Вы ее испортите! Примерно такая же ситуация возникает, когда в результате ультрафиолетового облучения повреждаются некоторые белки-метки на поверхности клеток, а также функциональные белки организма. С точки зрения иммунной системы, это равнозначно быстрому появлению в организме множества чужеродных белков, клеток и микроорганизмов. Как она будет действовать в такой ситуации?

– Уничтожать эти образования?

– Не только. Иммунная система объявляет аврал, всеобщую мобилизацию! Образно говоря, появление в кровотоке множества измененных белков дает дремлющей иммунной системе хороший «пинок» и заставляет ее резко усилить собственную активность, как если бы по армии разнеслись сведения, что враг – повсюду. Есть опыты, которые показывают, что после воздействия ультрафиолета даже без всякой кюветы, просто на кожу или на кровь, вдвое увеличивается количество лимфоцитов и макрофагов. Они начинают быстрее размножаться и интенсивнее работать. Все остальные терапевтические эффекты – лишь следствие усиления работы иммунной системы. В частности, именно она, а не ультрафиолетовое облучение как таковое, уничтожает в кровотоке все патогенные бактерии.

– А за счет чего берутся прочие эффекты?

– После облучения ультрафиолетом в организме происходит просто лавина изменений. Усиливается активность ферментов и секреция гормонов, быстрее рассасываются тромбы, улучшается микроциркуляция, возрастает интенсивность многих биоэнергетических процессов. Кровь начинает более активно захватывать молекулы кислорода, повышается устойчивость к инфекциям, устраняются отеки, снижается холестерин и т.д. Вот и наступает чудесный терапевтический эффект.

Вместе с уничтожением поврежденных белков иммунная система распознает и губит микробов, а заодно начинает более активно уничтожать злокачественные клетки, старые язвы, подавляет инфекции вроде герпеса и т.д. Просто она после облучения ультрафиолетом находится в более активном и работоспособном состоянии, чем обычно.

– Теперь понятно, почему в доброе старое время чахоточных больных часто направляли на горные курорты...

– Да, и это часто бывало более эффективным, чем поездки на юг. Чем выше поднимаешься в горы, тем интенсивнее облучение ультрафиолетом. Где-нибудь в Альпах его гораздо больше, чем на берегу моря. Облучение воздействовало на кожу и поверхностные капилляры. Иммунная система начинала работать более интенсивно, и в результате туберкулезный процесс приостанавливался или даже вообще начинался процесс выздоровления.

– Еще в 1970-х годах мне рассказывали, как вводят людям обработанную ультрафиолетом их собственную кровь и достигают хороших результатов при фурункулезах и некоторых других болезнях...

– Да, в советское время лечение ультрафиолетом пытались реабилитировать. И все опять было замечательно: фантастические случаи выздоровления, исчезновение каких-то старых язв, упорных инфекций. Но теперь мы знаем, что кровь не обязательно облучать ультрафиолетом. Ее клетки и белки можно повредить любым способом – скажем, рентгеновским излучением или химическим реагентом (ультрафиолет просто самый простой) и впрыснуть обратно в кровеносное русло. Иммунная система поймет, что появилось очень много чужеродных испорченных белков, и начнет интенсивнее работать.

– Какой совет в заключение вы хотели бы дать нашим читателям?

– Если вы хотите, чтобы ваша иммунная система работала нормально, принимайте солнечные ванны утром и ближе к вечеру – это своеобразная медицинская процедура, которая может подхлестнуть работу вашей иммунной системы, заставить ее работать более интенсивно. Но не лежите на солнце часами – вы получите серьезные ожоги и повреждения, которые могут быть просто опасны для здоровья.

Беседовал Александр Герц

Позвони мне, позвони!

Желаю познакомиться с мужчиной от 68 лет, без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Желательно из Петродворца, Санкт-Петербурга или других его пригородов. Хочу быть нужной, заботливой, дарить любовь и ласку доброму и отзывчивому мужчине. Меня тяготят одиночество, скука. Я инвалид 2-й группы 3-й степени по общему заболеванию, пенсионерка, узница фашистских концлагерей, ветеран труда. Образование высшее. Жду ваших звонков.

Галина Тихоновна,
тел.: 427-32-42 (дом.),
8-921-447-13-15 (сот.)

Ищу вторую половинку

Хотел бы найти свою половинку, несмотря на то, что возраст – 67 лет (168-63). Одинокий, независимый мужчина, не пью, не курю, не судимый, веду здоровый образ жизни. Живу в сельской местности, воздух чистый, кругом зелень, жильем обеспечен. Занимаюсь хозяйством, люблю музыку, жизнерадостный человек. Желательно, чтобы женщина была из Воронежской или Липецкой области. Курящих, пьющих прошу меня не беспокоить.

Тел. 473(2)29-42-51-32

Где ты, родной человек?

Где ты, мой милый, любимый, родной человек? Тебе ведь так же одиноко и скучно без меня! Вдова, 62 года, скромная, добрая, со спокойным характером. Люблю тепло и уют домашнего очага. Познакомлюсь с добрым, спокойным мужчиной до 65 лет, не пьяницей, согласным на переезд.

Адрес: 169200, Коми,
г. Емва, ул. Киевская, д. 8, кв. 5,
т. 8-963-485-82-20

Люблю трудиться на земле

Есть желание поменять городскую жизнь на сельскую. Я на пенсии. Что особенно ценно в нашем возрасте – так это свободное время. Но для того, чтобы жизнь была еще и интересной, необходимо заниматься любимым делом. Мое любимое занятие – выращивание овощей. И оно переросло в желание жить и трудиться на земле. Очень люблю фруктовые деревья, есть мечта посадить и вырастить сад где-нибудь в Средней полосе, где красивые места, лес, река, чистая экология. Хотелось бы познакомиться с людьми, которые умеют творчески трудиться на земле. Ищу людей неунывающих, любящих хорошие песни, танцы, хорошую баню. Все это входит в мое понятие здорового образа жизни.

Адрес: Вдовиной Галине
Алексеевне,
613045, Кировская обл.,
г. Кирово-Чепецк,
пр. Лермонтова, д. 14, кв. 76.
Тел. 8-833-612-49-32

Жизнь продолжается

В детстве мне поставили диагноз витилиго. Я молодая девушка и понимаю, как чувствуют себя люди с таким заболеванием. Как правило, трудно найти друзей, приходится носить закрытую одежду, и душа становится такой же закрытой. Порой не хватает простого человеческого общения. Но жизнь продолжается, и болезнь не должна быть причиной одиночества. Я предлагаю общаться и дружить людям с таким диагнозом, независимо от места проживания, возраста, пола и социального положения. Пишите!

Адрес: 633162,
Новосибирская обл., п. Колывань,
ул. Некрасова, 55

Окружу заботой

Ищу родственную душу. Мое письмо к одинокому, слабослышащему, доброму, порядочному, непьющему человеку, возможно, вдовцу, верующему, от 50 до 58 лет. Я вдова, слабослышащая, общительная. Общаюсь на языке жестов и могу говорить. Выгляжу молодо и приятно, веду здоровый образ жизни. Окружу теплом, заботой и любовью. Пишите смс.

Галина, Московская обл.,
тел. +7-916-501-38-82

Ищу единомышленников

Одинокий мужчина 55 лет (рост 177 см), выгляжу моложе, холост, рабочий. Мои интересы: народная медицина, растения, различные методы оздоровления и омоложения. Также интересуюсь уникальными природными ландшафтами, животным миром, уфологией, астрономией, восточной философией, необъяснимыми явлениями в природе. Ищу друзей по интересам и подругу – медика, рост 165-170 см, стройную, можно верующую, без детей. Важно, чтобы у нас были общие интересы. Звоните с 20 до 22 часов.

Адрес: Леониду, 2132764,
Беларусь, г. Осиповичи-4, а/я 8.
Тел. (сот.) 304-98-71

Надеюсь на чудо

Со мной случилось несчастье, когда я работала в огороде. Поранила пальцы левой руки, но сразу к врачу не обратилась. В результате после длительного лечения все равно ампутировали указательный палец. Понимаю, что жизнь продолжается, что боль уйдет, но до сих пор не могу прийти в себя, мне стыдно за свое увечье. От многого приходится отказываться, и вряд ли я когда-нибудь смирюсь с этим. Может быть, найдется человек, который меня поддержит и поможет настроиться на лучшее. По гороскопу я Овен, 1946 года рождения. Надеюсь на чудо.

Адрес: Ниловой Надежде
Васильевне, 456007,
Челябинская обл., Ашинский р-н,
г. Миньяр, а/я 354

Мечтаю о хорошей семье

Я инвалид 2-й группы, 22 года, живу в Сочи, работаю на пляже сезонно. Живу с матерью и братом, тоже инвалидом. Наша мама работает врачом «скорой помощи», хотя давно на пенсии. Хочу познакомиться с простым, скромным человеком из сельской местности, чтобы он был работающим и хозяйственным, без жилищных проблем. Желательно до 30 лет, но главное – чтобы человек был хороший и твердо стоящий на ногах. Только для серьезных отношений, для создания семьи! Аферистов, альфонсов, судимых, алкоголиков попрошу меня не беспокоить. Веселая, хозяйственная, общительная. Люблю заниматься домашней работой, помогать матери, готовить, бывать на нашей даче, путешествовать. Увлекаюсь музыкой. В хорошую погоду очень люблю отдыхать на нашем пляже Адлерского района. Мужчины, пишите, это ваш шанс!

Адрес: Зубовой Татьяне В.,
354340, г. Сочи, Адлерский р-н,
Главпочтамт, до востребования

Сын одинок

Надеюсь найти для сына надежную, добрую, ласковую спутницу жизни до 45 лет. Сыну 42 года, по гороскопу Телец (год Овцы), инвалид 2-й группы.

Адрес: Косыревой Лидии
Андреевне, 430031, Мордовия,
г. Саранск, ул. Гожувская, д. 2,
кв. 5. Тел. 8-906-378-09-92

Мне не до шуток

Я инвалид по зрению, мне 34 года. Хотелось бы найти серьезного доброго человека до 35 лет, желательно

из Астраханской области, тоже имеющего инвалидность. Я сама человек скромный, домашний, не уродка, выгляжу моложе своих лет. Если тебе одиноко, напиши мне! Только альфонсов, любителей приколов, судимых, пьяниц прошу не беспокоить. Мне не до шуток.

Адрес: Ольге, 414000, г. Астрахань, ул. Чернышевского, 10-25, а/я 368

Не привыкнуть к одиночеству

Вдова, 62 года (166-75), симпатичная, добрая, статная, по образованию педагог. Муж умер давно, у детей свои семьи. Живу одна. Старалась привыкнуть к одиночеству, но с каждым годом все труднее. Дети очень хорошо ко мне относятся, любят, навещают, но... уходят, и я опять одна. Может, где-то есть одинокий, добрый, порядочный мужчина примерно моего возраста, которому тоже очень одиноко. Пусть откликнется!

Екатерина, тел. 8-095-301-39-52

Подарите надежду!

Мой любимый застенчивый сын Андрей не может сам познакомиться с девушкой. Я хочу найти ему жену, хозяйственную, добрую девушку или женщину с ребенком, без жилья, из любого поселка или города Свердловской области. Андрею 32 года, он инвалид, страдает только астмой. Возможно, ему подошла бы женщина с таким же заболеванием. Он будет хорошим отцом и верным супругом. Вместе проживете остаток жизни в счастливом браке. А вашему ребенку я буду доброй, любящей бабушкой, в трудную минуту всегда помогу.

Наталья Борисовна, Свердловская обл., г. Екатеринбург, тел. 8-902-875-86-07

На заботу отвечу взаимностью

Мне 48 лет, рост 160 см, вес 60 кг, инвалид 2-й группы. Дети взрослые. Живу в маленьком городе Свердловской области. Познакомлюсь с позитивным мужчиной. На тепло и заботу отвечу тем же.

Адрес: Смирновой Ольге, 624350, Свердловская обл., г. Качканар, а/я 135. Тел. 8-950-652-60-49

Ищу спутницу жизни

Живу в деревне, воздух у нас чистый. Мне 60 лет, без вредных привычек, жильем обеспечен. Хочу познакомиться с женщиной 55-60 лет киргизской, татарской национальности, можно инвалидом 3-й группы.

Адрес: Исхакову Тагиру Каримовичу, 626041, Тюменская обл., Нижнетавдинский р-н, с. Киндер, ул. Зеленая, 5А

Хочу создать семью

Я православная, 41 год (156-55), работаю в Санкт-Петербурге, живу в ближайшем пригороде. Хотела бы познакомиться для брака и рождения ребенка с православным мужчиной из Санкт-Петербурга без вредных привычек, от 35 до 45 лет. Я выгляжу на 35 лет. Замуж не выходила, ждала принца. Но теперь поняла, что сильной и одинокой быть плохо, в этом счастья нет. Звоните после 20 часов и в выходные.

Ленинградская обл., т. 8-931-209-87-91

Осталась одна

Дети выросли, изредка навещают меня, но общения не хватает. Хочу познакомиться с мужчиной для переписки, разговоров по телефону и редких встреч. О себе: 61 год, рост 170 см, средней полноты, внешность обыкновенная.

Ангелина, г. Пермь, тел. 8-922-32-47-721

Скрасим нашу старость

Я вдова с приятной внешностью, мне 58 лет, плотного телосложения, рост 160 см. По гороскопу Дева. На пенсии, но еще работаю. Не пью, не курю. Люблю природу, чистоплотная, хозяйственная, добрая, не конфликтная. Взрослый сын с семьей живет отдельно. Имею однокомнатную квартиру, в которой живут кот Пушок и кошка Лялиса. Хотелось бы, чтобы рядом был добрый, порядочный, хозяйственный, не жадный мужчина до 65 лет, ростом от 170 см, не алкоголик и не судимый, имеющий свое жилье и материально обеспеченный. Надеюсь подарить кому-то заботу, ласку и скрасить старость. Буду рада, если ответят мужчины из Воронежа, Воронежской, Белгородской, Липецкой и Тамбовской областей.

Адрес: Валентине Кузьминичне, 394002, г. Воронеж, ул. Волгоградская, д. 1/2, кв. 3. Тел. 8-951-850-51-88

Помогите найти отца!

Мама развелась с отцом, когда мне было 6 лет. Сейчас мне 31 год, а я о нем ничего не знаю. Родилась я в г. Шилке Читинской области 4 сентября 1978 года, девичья фамилия Чикова. Мой отец Чиков Николай Александрович приблизительно 1958 года рождения. Когда я его в последний раз видела, он жил в г. Чите. А еще я помню бабушку Митрофанову Тамару, которая жила в г. Ангарске. Если кто-то знает моих родных, прошу откликнуться.

Адрес: Левченко Юлии Николаевне, 353900, Краснодарский край, г. Новороссийск, ул. Рубина, 110. Тел. 961-522-58-33

Ищу друга и родных

Вдова, 54 года (167-85), русская, живу в Сибири. У меня трое взрослых детей, пять внуков. Воспитываю троих приемных детей (16, 14, 14 лет). Зимой живу в деревне, а летом на своей ферме. Хочу познакомиться с сильным мужчиной, который умеет держать топор в руках, работать на сельхозтехнике, водить машину. Если вы одиноки и вам нечего терять, то пишите. Алкоголиков и тунеядцев прошу меня не беспокоить. И еще надеюсь найти родных. Мою маму перед войной сдали в детдом в Серпухове. Детдом находился в лесу. Мама только помнит, что ее привез туда на коне мужчина, и они вместе плакали. Мать моей мамы умерла. Еще был брат Николай. В декабре 1941 года их отправили на Урал. Мама – Шелкова Мария Васильевна (Андреевна), но все зовут ее Любой. Сейчас маме по документам 79 лет, но в детдоме ей прибавили 3 года. Мы, дети, думаем, что она жила где-то недалеко от Серпухова. Если кто-то знаком с такой фамилией, просим откликнуться.

Адрес: Буглак Ольге Николаевне, 663640, Красноярский край, Каннский р-н, д. Круглово, ул. Зеленая, д. 9, кв. 2. Тел. (сот.) 8-902-911-62-68

Плохо без женского тепла

Мне 51 год, живу в сельской местности. Очень одиноко без женского тепла. У меня свой дом, дети взрослые. Держу трех коз, еще собака да кошка. Женщина, если тебе одиноко, напиши мне! С нетерпением буду ждать. Судимых и непорядочных прошу меня не беспокоить.

Адрес: Кузнецову Василию, 427020, Удмуртия, Завьяловский р-н, с. Постол, ул. Новая, д. 42

ПОДДЕРЖИТЕ В ТРУДНУЮ МИНУТУ!

В этом году, 12 января, мне сделали операцию, удалили опухоль сигмовидной кишки с метастазами в печень и легкие. Прошла 4 курса химиотерапии. Пятый курс делать не стали, так как в печени накопилось много токсинов. Выписали пить лекарство 1 месяц. Может, какими-то народными средствами можно помочь печени? И еще очень болит нога от ягодицы и до колена. Спасибо всем, кто откликнется на мою беду.

Адрес: Орловой Нине Константиновне, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. Репина, д. 11 Б, кв. 37

КАК СНИЗИТЬ ХОЛЕСТЕРИН?

С 2003 года болею сахарным диабетом 1-го типа, мне 22 года. В 2009 году обнаружили повышенный холестерин, и меня это очень беспокоит. Ведь далее могут появиться сердечно-сосудистые заболевания. Прошу помочь тех, кто знает народные рецепты для снижения холестерина, которые помогли вам и, надеюсь, помогут мне.

Адрес: Каданневой Вере Николаевне, 393033, Тамбовская область, Никифоровский район, с. Озерки, ул. Кирпичная, д. 4, кв. 1

ОЧЕНЬ ПЛОХО СПЛЮ

Мне 37 лет, уже 7 лет не сплю. Ложусь и вроде бы засыпаю, глаза закрыты, но мозг словно погружается в какой-то иной мир. Я сразу оказываюсь в другой жизни и ночью не отдыхаю, а живу – работаю, переживаю, плачу, вижу всех покойников... Поднимаюсь с ужасной головной болью. А днем – маленький ребенок, хозяйство. Трудно так жить. Помогите, пожалуйста, если кто знает, что это такое.

Адрес: Филимоненко Л.А., 243410, Брянская обл., Почепский р-н, п. Речица. Тел. 8-906-697-49-15

БЕСПОКОЯТ СПАЙКИ

Мне 68 лет, было 2 операции, и после них спайки, которые очень меня беспокоят. Врачи говорят, что против спаек нет лекарств. Если кто знает эффективные средства, помогите, пожалуйста.

Адрес: Оловниковой Дине Никитичне, 655600, Республика Хакасия, г. Саяногорск, Енисейский мкр-н, д. 7, кв. 33

ШУМ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Беспокоят шум в голове, головокружение при ходьбе. Лечилась в больнице, часто пью лекарство, но улучшений нет. И так продолжается уже 4-й год. Диагноз энцефалопатия 2-й стадии. Мне 71 год. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь!

Адрес: Абраюковой Раисе Р., 369000, г. Черкесск, ул. Грибоедова, д. 8

КИСТЫ И ДИАБЕТ

В 63 года у меня киста в правой части щитовидной железы (есть узлы), 3 кисты на единственной почке (вторую удалили 10 лет назад). Еще сахарный диабет, поэтому операция исключена. Помогите народными средствами избавиться от этих болячек! Прошу написать по моему адресу, так как не всегда успеваю купить газету, ее сразу разбирают.

Адрес: Николаевой С.Е., 622016, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Ермака, д. 61, кв. 128

БОЛЬНО ДАЖЕ ВО СНЕ

Заболела я в 2002 году – сразу псориазом и полиартритом. С тех пор не знаю покоя, болят все суставы, особенно тазобедренные и колени. Если села, то встать – уже проблема. Псориазные бляшки по всему телу, сильный зуд. Кроме того, у меня сахарный диабет, гипертония и камни в желчном пузыре. Операцию делать боюсь. Надо бы печень почистить, а нельзя. Мне 61 год, хотелось бы пожить, порадоваться солнышку, помочь родным. Но мне и во сне больно. Знаю, что не я одна так болею. Но хоть кто-нибудь смог, наверное, вылечиться или хоть поддерживать себя в форме. Очень прошу, напишите, пожалуйста, проверенные рецепты!

Адрес: Ижболдиной Н.Н., 427960, Удмуртия, г. Сарапул, ул. Путейская, д. 4, кв. 109

ПРОСИМ ПОМОЧЬ СЕСТРЕ

Добрые люди, очень прошу вас помочь! Наша сестренка сильно болеет. Нам посоветовали поехать в святое место, помолиться и окунуться в святой источник. Но поехать нет возможности, и мы мало знаем о таких местах. Если есть они недалеко от Казахстана, сообщите нам, пожалуйста! А может, у кого-то есть возможность выслать нам воду из святого источника или масло с лампадки из святых мест? Прошу, откликнитесь, ведь сестренке всего 26 лет, у нее четверо детей. Дай Бог вам здоровья, и чтобы ваши родные были здоровы, счастливы!

Адрес: Ищановой Вере Андреевне, 111300, Казахстан, Костанайская обл., Мендыкаринский р-н, п. Боровской, ул. М. Горького, 6

ДАВЛЕНИЕ И ПАРАЗИТЫ

У дочери проблемы с мозговыми сосудами: гидроцефалия, внутричерепная гипертензия, мозжечковая недостаточность – в общем, внутричерепное давление из-за нестабильности шейных позвонков. Лечились у разных светил, очень много денег ушло на лекарства, а воз и ныне там. Дочь страдает сильными головными болями. И еще не можем вылечить описторхоз. Рецептов от лямблий много, а от этих паразитов почти нет. Все, что нашли, применяли. Читала, что помогают зеленые грецкие орехи, но они у нас в Сибири не растут, а знакомых на юге нет. Люди добрые, помогите советом, рецептом! Храни вас Бог!

Адрес: Марченко Галине М., 630057, г. Новосибирск-57, ул. Молодости, д. 44, кв. 55

ТЯЖЕЛО БОЛЕН СЫН

С надеждой на помощь пишет вам мама ребенка-инвалида. Сыну 15 лет, у него ДЦП, эпилепсия. Не ходит, не говорит. До декабря 2009 года сидел в коляске, а теперь лежит. Причина – вялотекущая флегмона промежности со свищевой полостью (то открывается, то закрывается, выделяется гной), с высокой температурой. Несколько раз вскрывали флегмону в больнице, промывали, но дома все повторяется. За время лечения антибиотиками сын очень ослаб. У него дисбактериоз, геморрой с трещинами, воспалились десны, совсем разболелся неврологически. Проблемы с кишечником более 7 лет. Беспокоит колит, в стуле часто слизь, кровь. Как лечить такие заболевания в домашних условиях?

Адрес: Рагозиной О.А., 358009, Калмыкия, г. Элиста, 3-й мкр-н, д. 24, кв. 85

ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

В 2009 году у меня было кровотечение из двенадцатиперстной кишки, давление 80 на 50. Врач сказал, что у меня язва, но операцию нельзя делать. Кровь остановили и начали лечить язву. С тех пор стала сильно бояться. Сколько пила лекарств, сколько денег ушло, а помочь мне так и не смогли. Помогите мне, если это возможно.

Адрес: Орловой Нине Ивановне, 413124, Саратовская обл., г. Энгельс, Маршала Василевского, д. 29, кв. 1

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ БАБУШКУ?

Моей бабушке 85 лет, у нее опоясывающий лишай. Так как вовремя не поставили правильный диагноз и противовирусного лечения не было, развилась постгерпетическая невралгия. Повреждены нервы головы. Врач назначил лекарства, но результата нет, вот уже полгода бабушка мучается от нестерпимых головных болей. Сердце сжимается, когда смотрю на ее страдания. А чем помочь, не знаю. Еще у нее сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца. Люди добрые, если кто-нибудь знает, как справиться с нашей бедой в домашних условиях, прошу, откликнитесь! Очень ждем и надеемся на вашу помощь. Будем рады любому совету.

Адрес: Колотилиной Элине, 241022, г. Брянск, ул. Володарского, д. 70, кв. 9

БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА

Уже 3 года мучаюсь с этим заболеванием. Руки и ноги беспрерывно дрожат, даже невозможно ложку держать. Верю, что есть люди, которые знают, как вылечиться. Одна надежда на вас и на Бога!

Адрес: Сейтназарову Ибрагиму, Казахстан, г. Кызыл-Орда-23, ул. Кенесарыхан, 171

СНАЧАЛА РАЗБОЛЕЛСЯ ЗУБ...

В 2002 году у меня сильно болел зуб, и я выпила 0,5 таблетки баралгина. Через 10 минут после приема лекарства боль стала опускаться вниз. Зуб больше не болел, но припухла и болела с обеих сторон шея, температура до 40 градусов. Были ушные и головные боли, горело все горло, состояние бредовое, резко ухудшилось зрение. Зуб мне потом удалили, ранка зажила, температуру сбили. Но стали болеть суставы, на ногах то появлялись, то исчезали красные болезненные пятна размером с горошину. Такие же симптомы появляются до сегодняшнего дня. Лимфоузлы на шее слева вздуваются и болят. Беспокоит сердце (постоянные перебои, ноющие боли). Тысячи раз сдавала анализы, которые всегда показывают, что все в порядке. Живу с дочерью, которая очень переживает за меня. Если у кого-то была подобная ситуация, умоляю, помогите!

Адрес: Валиуллиной Рамзие Мухаматнуровне, 420073, Татарстан, г. Казань, ул. Седова, д. 5, кв. 152

ПЛОХОЙ АНАЛИЗ КРОВИ

Мои диагнозы: дисциркуляторная энцефалопатия, ишемия сердца, гипертония 3-й степени, атеросклероз, аритмия, анемия, хронический гастродуоденит, шейный остеохондроз и др. Анализы были очень плохие. Сейчас лечусь народными средствами, стало лучше, но СОЭ крови более 15 лет высокое (было 53, а теперь 30). Жду помощи.

Адрес: Рыжих Надежде Ефимовне, 646010, Омская обл., Исилькульский р-н, с. Солнцевка, ул. Мира, 13

ВМЕСТЕ ЛЕГЧЕ ПОБЕДИТЬ БОЛЕЗНИ

Мне 28 лет, болею уже больше 10 лет, инвалид 2-й группы. Произошел сбой в организме на нервной почве, вешу всего 33 кг. Диагнозы такие: энцефалопатия с эписиндромом и астенодепрессивным синдромом, сужение сосудов, повышенное внутричерепное давление, судороги мозга, а также хронический гипертрофический гастрит, дискинезия, дуодено-бульбарный рефлюкс. Еще аритмия, хронический конъюнктивит, цистит, остеохондроз шейного отдела позвоночника. Живу только на таблетках, но они дают лишь временное улучшение, и приходится увеличивать дозу. Я еще молода и очень хочу выздороветь, но не знаю, как. Если есть люди, которые страдают такими же заболеваниями, прошу вас, ответьте. Вместе легче победить болезни!

Адрес: Ямиловой Г.Р., 452943, Башкортостан, Краснокамский р-н, д. Новая Мушта, ул. Большая, д. 24. Тел.: 8-961-365-18-21, 8-927-941-17-23

НЕ ХОЧУ НА ОПЕРАЦИЮ

Живу в деревне, мне 60 лет. У меня большая просьба к читателям. Помогите рецептами от опущения матки и от жировиков на теле! У хирурга и гинеколога была, а на операцию ноги не идут. Будьте здоровы!

Адрес: Ильиной Елене Е., 433306, г. Ульяновск, Ленинский р-н, д. Протопоповка, ул. Заречная, 3-2

ПОМОГИТЕ НАМ С ВНУКОМ!

Мне 57 лет, у меня коксартроз тазобедренных суставов. Беспокоят судороги ног ночью, спать не могу. Внуку 5 лет, у него постоянная икота. Как избавиться от нее? Подскажите народные средства, дайте совет! Благослови вас всех Господь!

Адрес: Еличевой Валентине, 431600, Мордовия, п. Ромоданово, ул. Ленина, д. 297. Тел. 8-927-640-49-92

ЗУБ УДАЛИЛИ, КИСТА ОСТАЛАСЬ

Год назад удалили зуб, но осталась киста, которая до сих пор не рассосалась. Если кто-то знает, как вылечиться народными средствами, очень прошу вас помочь. Буду рад каждому письму. Здоровья и успехов в добрых начинаниях!

Адрес: Ланкевичу Ивану Ивановичу, 225415, Беларусь, Брестская обл., г. Барановичи, ул. Волоховская, 7

КОМ В ГОРЛЕ

Постоянно стоит ком в горле, не могу вдохнуть полной грудью, жжет язык, беспокоит кашель. Врачи толком ничего не могут определить. Анализы, снимки хорошие. Очень прошу помочь, если кто сталкивался с такими симптомами. Надеюсь, что кто-то даст добрый совет.

Адрес: Журавлевой Лидии Ивановне, 353040, Краснодарский край, с. Белая Глина, ул. Крупской, 155

ЭКЗЕМА НА ЛИЦЕ

Мне 36 лет, были проблемы на лице с сосудами, лечилась у дерматолога. Но от приема лекарств на лице появилась сухая экзема. Вот уже 3 месяца не могу от этой болезни избавиться! Мази помогают лишь на то время, пока ими пользуешься, а потом все появляется снова. Очень жду помощи от добрых людей!

Адрес: Наташе, 220101, Беларусь, г. Минск, ул. Малинина, д. 30, кв. 221

КУРИНАЯ СЛЕПОТА

У родственника проблема с глазами – плохо видит в сумерках. В народе говорят, что это куриная слепота и якобы она лечится дегтем. Но как им пользоваться, как его применять? Если кто знает, подскажите. Возможно, есть и другие средства. Надеюсь, что добрые люди помогут нам советом. Здоровья и радости вам всем!

Адрес: Рушевой А.Н., 140121, Московская обл., Раменский р-н, п. Ильинский, ул. Островского, д. 8, кв. 29

ДЕРМАТИТ С ДЕТСТВА

Прошу помочь знающих людей в лечении себорейного дерматита волосистой части головы. Сыну 18 лет, болеет с 7 лет.

Адрес: Калядиной Галине, 142060, Московская обл., г. Домодедово, мкр-н Барыбино, ул. Южная, д. 6, кв. 2

СЕРДЕЧНЫЕ ОТЕКИ

Люди добрые, очень надеюсь на вашу помощь! Мне за 70 и мне очень плохо. Не вся вода уходит из организма. Я уже выпила столько мочегонных, что похудела. Стала болеть голова. Врачи назначают мочегонные таблетки и делают капельницы. В больницах лежу из-за сердца и ног. Даже забыла, когда могла вдоволь напиться воды. Подскажите, пожалуйста, что делать!

Адрес: Тарасенко Тамаре Георгиевне, 394055, г. Воронеж, ул. Депутатская, д. 9, кв. 165

ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

У меня сахарный диабет 2-го типа. Прочитал, как одна женщина сумела вылечиться за 10 дней с помощью настойки из семян чеснока. Я посылал ей письмо с просьбой поделиться или продать семена, но ответа не пришло, а семечки эти нигде не продаются. Они появляются в период созревания чеснока и для его размножения не используются. Может, среди читателей найдутся люди, которые смогут мне посодействовать в лечении. Очень прошу, так как симптомы моей болезни очень сильно ухудшают качество жизни. Плохой сон, днем вялость, постоянная жажда и чувство голода. Работать совсем невозможно!

Адрес: Иванову Ю.М., 454021, г. Челябинск, ул. Звенигородская, д. 64, кв. 183

У ПЛЕМЯННИЦЫ ЭПИЛЕПСИЯ

Помогите, пожалуйста, советами, рецептами, молитвами моей племяннице! У нее уже 2 года эпилепсия, а вначале просто болела голова. У племянницы 2-я группа инвалидности с детства, диагноз сужение сосудов головного мозга. Читать, писать не может. Воспитываю ее сама, а ведь я пенсионерка. Научила ее вязать шарфики.

Адрес: Дьяченко Надежде, 352190, Краснодарский край, г. Гулькевичи, ул. Луначарская, 51

УСТАЛА ОТ БОЛИ

Мне 56 лет, 1,5 года на пенсии, живу одна. И все 1,5 года у меня периодически возникают очень сильные боли в животе справа, отдающие в спину и ногу. Только когда ложусь, боль затихает, и так уже второй год изо дня в день. Врач сказала, что ничего угрожающего здоровью нет, только дисфункция толстого кишечника, остеохондроз и невроз. Очень прошу, кто сталкивался с такой болезнью, помогите, пожалуйста, советом. Как нормализовать работу кишечника? Устала от болей.

Адрес: Ямшенкиной Ирине Михайловне, 155804, Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Циолковского, 39

БОЮСЬ ПОТЕРЯТЬ СОЗНАНИЕ

Мне 50 лет, увеличена щитовидка (гиперфункция, узлы). Еще шейно-грудной остеохондроз, атеросклероз сосудов головного мозга (холестериновые бляшки). Постоянное головокружение, печет спину и голову, страх потери сознания. Прошу откликнуться тех, кто смог справиться с такими болезнями.

Адрес: Данцевой Татьяне Ивановне, 346000, Ростовская обл., п. Чертково, ул. Победы, 28

ТРАВМА ГОЛОВЫ

Получила травму головы – упала дверь, когда убирали на веранде. Сделали снимки – перелома нет. Но то место, где был удар, болит уже полгода. Лечусь у невропатолога, делала электрофорез, а больше ничего не назначали. Боюсь, как бы не перешла моя болячка во что-то худшее. Кто посоветует, что делать?

Адрес: Растворовой Валентине Афанасьевне, 622008, Свердловская обл., г. Нижний Тагил, ул. Полярная, д. 44 А

БОЛЕЮ ПОСЛЕ ЛЕКАРСТВ

Давно и сильно мучает вазомоторный ринит. Причем слизь выделяется не из носа, а через горло. Прослеживается совершенно четкая связь с изменениями погоды. А еще есть такое подозрение, что мои неприятности начались, когда стала принимать лекарство от гипертонии... Обращалась к разным врачам: ЛОРу, терапевту, невропатологу – отводят глаза и говорят, что не их болезнь. А чья? Аллерголога? Иммунолога? Гомеопата? Быть может, вы подскажете, поможете? И не мне одной, так как недуг довольно распространенный.

Адрес: Демидчик Жанне Николаевне, 633190, Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Горького, д. 5, кв. 24

КОРОНКИ ОТРАВИЛИ ОРГАНИЗМ

Хоть мне 72 года, но благодаря «Лечебным письмам» все было прекрасно со здоровьем, пока не поставили зубные коронки. В результате – сильное отравление. Пожар в желудке, пищеводе и зеве, кисло-горькая изжога с металлическим привкусом. Коронки сняли, но эта гадость не проходит. От постоянной диеты уже и волосы стали выпадать, и ногти ломаться. Наши врачи не знают, что делать. Умоляю, помогите, пока не появились язвы!

Адрес: Лазаревой Алле Кузьминичне, 352320, Краснодарский край, Усть-Лабинский р-н, ст. Ладожская, ул. Ленина, д. 6, кв. 4. Тел. 8-918-379-49-19

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписка обращайтесь по телефонам: 8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №16 (202)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г. Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г. Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».

Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н. Подписано к печати 04.08.2010. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Установочный тираж 680 000 экз. Заказ № ТД-3108 Цена свободная

